

Samstag, 15. August

**11.00 Uhr
Eröffnung**

11.10 bis 11.50 Uhr – Vortragsraum 1
Zuhause wohlfühlen und sparen mit umweltfreundlichen Energielösungen

Dieter Bieker,
Energieprofi der Firma Josef Küpper Söhne GmbH, Vertrieb erneuerbare Energien, Godesberger Straße 55, Bonn



11.10 bis 11.50 Uhr – Vortragsraum 2
Fit mit dem richtigen Fett – Warum Omega-3- Fettsäuren so wichtig sind. Kaltgepresste Pflanzenöle und ihre positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel

Bettina Simon-Hilgert,
Ernährungsberaterin in den Fachbereichen Fette und Öle, Firma Bruno Zimmer, Lebensmitteltechnische Produktionen



12.00 bis 12.45 Uhr - Vortragsraum 1
Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung – Wie mache ich es richtig?

Dr. Norbert Gierlach,
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht sowie Fachanwalt für Familienrecht, Kanzlei ddkb-Rechtsanwälte/Fachanwälte, Bonn



12.00 bis 12.45 Uhr – Vortragsraum 2
Wenn Haus oder Wohnung zu groß werden – Umzug ja oder nein? Vorteile, Alternativen, Ablauf

Doris Laßl,
Wohnfühlkonzeppte, Mechernich



12.00 bis 12.45 Uhr – Vortragsraum 3
Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter – Alternative Behandlungsmethoden von Muskeln, Gelenken und Bindegewebe

Francisco Krause,
Zertifizierter Bewegungslehrer und Schmerztherapeut nach Liebscher und Bracht, Praxis für Physikalische Therapie W. Scherer, V.v. Bodelschwingh, Bonn



13.00 bis 13.45 Uhr - Vortragsraum 1
Die Kardinalfehler beim privaten Immobilienverkauf

J.-P. Sattler-Riegel,
Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für Immobilienbewertung, Immobilienkontor Peter Sattler, Bonn



Dieter Krause,
Immobilienberater, Immobilienkontor Peter Sattler, Bonn



13.00 bis 13.45 Uhr - Vortragsraum 2
Naturheilkunde: überzeugend – ganzheitlich – wirksam

Monika Winkelmann,
Praxis für Naturheilkunde, Bonn-Röttgen



13.00 bis 13.45 Uhr - Vortragsraum 3 – Schnuppertanzstunde
Zumba gold – Spaß an Musik und Bewegung, Cardio Training für Einsteiger

Thomas Zimmermann,
Zumba gold-Instructor, Inhaber Tanzschule Lepehne Herbst, Bonn



14.00 bis 14.45 Uhr - Vortragsraum 1
Plötzlich Pflegefall – Was nun? – Leistungen nach SGB XI und SGB XII

Beate zur Nieden,
Rechtsanwältin und Fachanwältin für Arbeitsrecht, Kanzlei ddkb-Rechtsanwälte/Fachanwälte, Bonn



Samstag, 15. August

14.00 bis 14.45 Uhr – Vortragsraum 2
Mehr Wohlbefinden und Aktivität – Gesunde Ernährung mit Genuss statt Diätenfrust

Heike Klöckner,
Dipl.-Oecothroph., Ernährungstherapeutin und ernährungspsychologische Beraterin, kostbahr-ganzheitliche Ernährungsberatung RheinAhr, Praxis auf dem Heiderhof, Bad Godesberg



14.00 bis 14.45 Uhr - Vortragsraum 3
Schmerzen, Arthrose, Durchblutungsstörungen – Aktuelle Forschungsergebnisse und neue Therapieansätze

Dirk Schade,
Gesundheitscoach, im Auftrag von und Kehrig & Partner, Overath



15.00 bis 15.45 Uhr – Vortragsraum 1
Mein Garten und ich werden älter

Gudrun Esser,
Gärtnermeisterin, Grüne Rezepte e.K., Rösrath, www.gruene-rezepte.de



15.00 bis 15.45 Uhr – Vortragsraum 2
Außergerichtliche Konfliktlösung mit Hilfe der Mediation in allen Lebensbereichen

Jürgen Krasky,
Rechtsanwalt, Mediator und Fachanwalt für Arbeitsrecht, Kanzlei ddkb-Rechtsanwälte/Fachanwälte, Bonn



15.00 bis 15.45 Uhr – Vortragsraum 3
(Senioren-)Umzug – Worauf Sie achten sollten! – Das passgenaue Servicekonzept

Anja Hoschützky,
Diplom-Pädagogin, Geschäftsführerin R. Dievernich GmbH, Bonn



Sonntag, 16. August

11.00 bis 11.45 Uhr – Vortragsraum 1
Rückenschmerzen im Bett vermeiden

Holger Braun,
Diplom-Sportlehrer, AUNOLD Orthoschlaf, Köln und Bonn



11.00 bis 11.45 Uhr - Vortragsraum 2
Zuhause wohlfühlen und sparen mit umweltfreundlichen Energielösungen

Dieter Bieker,
Energieprofi der Firma Josef Küpper Söhne GmbH, Vertrieb erneuerbare Energien, Godesberger Straße 55, Bonn



11.00 bis 11.45 Uhr - Vortragsraum 3
Fit mit dem richtigen Fett – Warum Omega-3- Fettsäuren so wichtig sind. Kaltgepresste Pflanzenöle und ihre positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel

Bettina Simon-Hilgert,
Ernährungsberaterin in den Fachbereichen Fette und Öle, Firma Bruno Zimmer, Lebensmitteltechnische Produktionen



12.00 bis 12.45 Uhr - Vortragsraum 1
Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung – Wie mache ich es richtig?

Dr. Norbert Gierlach,
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht sowie Fachanwalt für Familienrecht, Kanzlei ddkb-Rechtsanwälte/Fachanwälte, Bonn



12.00 bis 12.45 Uhr - Vortragsraum 2
Mein Garten und ich werden älter

Gudrun Esser,
Gärtnermeisterin, Grüne Rezepte e.K., Rösrath, www.gruene-rezepte.de



Sonntag, 16. August

12.00 bis 12.45 Uhr – Vortragsraum 3 – Schnuppertanzstunde
Tanzfrühschoppen – Gesellschaftstänze für jedermann, Walzer, Tango, ChaCha und andere

Frank Alda,
ADTV Tanzlehrer der Tanzschule Lepehne Herbst, Bonn



13.00 bis 13.45 Uhr - Vortragsraum 1
Cholesterin: Segen oder Fluch

Dr. med. Günter Neuhaus,
Arzt für Chirurgie/Gefäßchirurgie, Bennauerstraße 7, Bonn



13.00 bis 13.45 Uhr - Vortragsraum 2
Meine Immobilie im Alter und die Möglichkeit der Immobilienverrentung

René Reuschenbach,
Zertifizierter Sachverständiger für die Immobilienbewertung (TÜV), Reuschenbach & Gütelhöfer Immobilien GmbH, Bornheim



13.00 bis 13.45 Uhr - Vortragsraum 3
Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter – Alternative Behandlungsmethoden von Muskeln, Gelenken und Bindegewebe

Francisco Krause,
Zertifizierter Bewegungslehrer und Schmerztherapeut nach Liebscher und Bracht, Praxis für Physikalische Therapie W. Scherer, V.v. Bodelschwingh, Bonn



14.00 bis 14.45 Uhr - Vortragsraum 1
Iran – Kultur-Reise durch das faszinierende Persien

Jörg Sperner,
Dipl.-Ing. Architekt, Denkmalpfleger und Assistent des Dombaumeisters am Kölner Dom



14.00 bis 14.45 Uhr - Vortragsraum 2
terzo-Gehörtherapie – Denn Hören ist Kopfsache!

Katja Stahn,
Hörgeräteakustik-Meisterin, terzo-Zentrum Bonn/Hörgeräte Hermeler



14.00 bis 14.45 Uhr - Vortragsraum 3
Die Heilkraft der Hände – die Kunst des JIN SHIN, Infos und Anleitung

Friedl Weber,
Heilpraktikerin Jin Shin Jyutsu, Praxis, Autorin, Bonn, www.elfriedeweber.de



15.00 bis 15.45 Uhr - Vortragsraum 1
Gesund ernähren – Clever kombinieren

Karin Hoffmann,
Diplom Oecotrophologin, Adrianstraße 124, Bonn



15.00 bis 15.45 Uhr - Vortragsraum 2
Wenn Haus oder Wohnung zu groß werden – Umzug ja oder nein? Vorteile, Alternativen, Ablauf

Doris Laßl,
Wohnfühlkonzeppte, Mechernich



15.00 bis 15.45 Uhr – Vortragsraum 3
(Senioren-)Umzug – Worauf Sie achten sollten! – Das passgenaue Servicekonzept

Anja Hoschützky,
Diplom-Pädagogin, Geschäftsführerin R. Dievernich GmbH, Bonn



16.00 bis 16.45 Uhr – Vortragsraum 1
Außergerichtliche Konfliktlösung mit Hilfe der Mediation in allen Lebensbereichen

Jürgen Krasky,
Rechtsanwalt, Mediator und Fachanwalt für Arbeitsrecht, Kanzlei ddkb-Rechtsanwälte/Fachanwälte, Bonn



**Messe ganz anders:
erleben · informieren · mitmachen**

**50 Plus
Freude am Leben**

Bauen/Renovieren | **Gesundheit/Ernährung**
Wohnen/Gestalten | **Vorsorge/Sicherheit**
Wellness/Reisen | **Leben im Alter**
Freizeit/Mobilität | **Recht/Soziales**



Regionale Kompetenz:

- Rund 60 Aussteller
- 30 Fachvorträge
- Mitmachaktionen

**Sa. 15.08. & So. 16.08.
Stadthalle
Bad Godesberg**

**Koblenzer Straße 80
11 bis 17 Uhr**



**DAS Messeevent
für Bonn und die Region**



Gesundheit

Der Themenbereich Gesundheit nimmt bei der Messereihe eine wichtige Rolle ein. Gesund sein, gesund bleiben und vor allem wieder gesund werden – dieser Leitgedanke bestimmt hier die Ausrichtung. Zu mehreren kostenfreien Tests wird eingeladen.



Expertenrat ...

... im Stundentakt. Bei 30 Fachvorträgen informieren Experten zu wichtigen und aktuellen Themen und beantworten die Fragen der Zuhörer. Die Themenbereiche Finanzielle Sicherheit, Reisen, Recht/ Soziales und Gesundheit nehmen dabei herausragende Rollen ein.



Vorsorgen

Um das Leben heute unbeschwert, aber auch künftig mit Freude genießen zu können, ist es erforderlich – frühzeitig und individuell abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse –, Vorsorge zu treffen. Beste und individuelle Beratung garantieren die ausstellenden Experten.



Sicherheit

Ein guter Schutz des Hauses bzw. der Wohnung schützt nicht nur das Eigentum, sondern garantiert auch Sicherheit, die gut tut. Fachunternehmen beraten hier die Besucher und geben wertvolle und wichtige Tipps.

Kompetente, persönliche und individuelle Beratung

Mehr als 60 Unternehmen, Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe, Kliniken, Praxen sowie Einrichtungen und Verbände aus Bonn und der Region – Ihre kompetenten Partner vor Ort – beraten Sie bei der Messe ganz persönlich und individuell. Sie informieren über Trends und Neuheiten, geben Tipps für das ganz persönliche Anliegen. Im Fokus steht die Altersgruppe der 49- bis 65-Jährigen, doch wertvolle Tipps gibt es auch für die ältere sowie jüngere Generation. Die Besucher erwartet bei freiem Eintritt Information und Interaktion zu

den Themen, die laut Erhebungen den Best Agern besonders wichtig sind. In Ratingen fand im Februar dieses Jahres der bereits 50. Termin der erfolgreichen Messereihe statt. Mehr als 6.000 Besucher informierten sich hier vor Ort. Bei unseren jüngsten Messen in Neuss und Aachen waren es jeweils mehr als 5.000 Besucher. Die Bonner Messe stellt bereits den 54. Termin der Messereihe. Die Verantwortlichen sind überaus optimistisch, dass die Messe auch in Bonn ein voller Erfolg werden wird.



Gestalten mit Blick in die Zukunft

Wertvolle Tipps und Anregungen garantieren die regionalen Aussteller in den Themenbereichen Wohnen/Umbauen sowie Gestalten/Einrichten. Vielfältig ist hier das Themenspektrum. Ob Sie die Neugestaltung des Bades ins Auge gefasst haben oder den Einbau einer neuen energiesparenden und umweltfreundlichen Heizungsanlage planen, ob Sie den Wohnbereich neu einrichten möchten oder ob Sie Ihre Immobilie mit Blick aufs Alter werden

veräußern und gegen eine barrierefreie Immobilie tauschen möchten – bei der Messe erhalten Sie zu diesen und weiteren Themen individuelle Beratung von den Spezialisten aus der Region. Ein wichtiges Thema stellt zudem der Fachbereich Sicherheit. Neben der Sicherheit von Heim und Haus geht es auch um die persönliche Sicherheit und Absicherung, damit Sie auch künftig das Leben unbeschwert genießen können.

Fitness

Individuelle Beratung, abgestimmt auf die jeweils körperliche Konstitution, ist erforderlich, wenn es um die Festlegung des Trainingsplanes geht. Hier ist die Kompetenz erfahrener und geschulter Trainerinnen und Trainer gefordert.



Urlaub genießen

Gleich, wie und auf welche Art Sie Ihren nächsten Urlaub gestalten und erleben möchten, mehrere führende Reiseanbieter beraten Sie und stellen ihre Angebote und Leistungskompetenzen vor, damit der nächste Urlaub – gleich ob Kreuzfahrt, Studienreise, Busreise oder Wellnessurlaub – für Sie garantiert zum unvergesslichen Erlebnis wird.



Tipps für Familien

Der Besuch der Messe garantiert auch den „Jüngeren“ interessante und aktuelle Themen, sodass sich ein generationsübergreifender Familienbesuch gleich doppelt lohnt.



So finden Sie uns:

Stadthalle BN-Bad Godesberg
Koblenzer Straße 80, 53177 Bonn

Großer Parkplatz in direkter Nähe
U-Stadtbahnlinien: 616, 663
Bahnanbindung: Bahnhof Bad Godesberg



Ihre Aussteller, die sich auf Ihren Besuch freuen!

- Bauen/Wohnen/Einrichten/Gestalten/ Finanzielle Sicherheit**
- AUNOLD Orthoschlaf „Natürlich betten“, vermeiden Sie Rückenschmerzen im Bett. Wir bieten angepasste Schlafsysteme für einen besseren Schlaf, 53111 Bonn, [bonn@aunold.de](mailto:bonn@ aunold.de)
 - Bau & Design Götze, www.baudeSIGN-gmbh.de
 - Dievernich Möbeltransporte – die sympathischen Umzugsprofis; Ihr Umzug ist bei uns in sicheren Händen und dies bereits seit 60 Jahren, Bonn-Bad Godesberg, www.umzug-dievernich.de
 - Handelsagentur Karl-Heinz Fliegen, nützliche Produkte für den Alltag
 - Heim und Haus Produktion und Vertrieb GmbH, Ihr Spezialist für Fenster, Türen und Sonnenschutz
 - Immobilienkontor Peter Sattler – Ihr verlässlicher Partner im Großraum Bonn, 0228-91.91.91, www.sattler-immobilien.de
 - Josef Kupper Söhne GmbH – Ihr kompetenter Partner rund ums Bad und beim Thema Energiesparteknik, dreimal vor Ort für Sie in Bonn, www.kuepper-bonn.de
 - kobold – Wir haben uns neu erfunden, Vorwerk – Erfinder aus Leidenschaft, Testen Sie uns unsere neuen Modelle
 - LEPPER HOLZDESIGN GmbH – Kompetenz in Einrichtung und Raumgestaltung, Glas für Licht & Offenheit – Sicherheit für Heim & Haus, www.lepper-bonn.de
 - Lotus Grill – der rauchfreie Holzkohlegrill, Direktvertrieb Ronic Elektrogeräte GmbH
 - MattUP Matratzenheber – Leichter Bettlaken wechseln mit Luftkissen, www.mattup.com
 - Monarch Marketing GmbH, Wohnprojekte und Konzepte, Neu-Ulm
 - Novo Sicherheitstechnik – Alarmanlagen, Anne Novobacki, Schutz und Sicherheit für Heim und Familie, www.novo-alarm.de
 - Polster Aktuell – Prämiiert für Qualität und Service. Alle großen Marken im Sitz- und Schlafbereich. Für Sie vor Ort in der Koblenzer Straße 173, Bonn-Bad Godesberg
 - Reuschenbach & Gütelhöfer Immobilien GmbH – für jede Immobilie der richtige Ansprechpartner, Am Zidderwald 3, Bornheim
 - Steinpflege Rheinland GmbH, Steinfresh – Pflege für Steinflächen rund ums Haus, www.steinpflege-rheinland.de
 - Wohnfühlkonzeppte Doris Laßl, Wohnen 60-Plus, Mechernich, www.lassl-wohneuehlfkonzeppte.de

Ihre Aussteller, die sich auf Ihren Besuch freuen!

- Freizeit/Fitness/Mobilität/Reisen/Wellness/Lifestyle**
- Autohaus Dresen GmbH – automobile Vielfalt und meisterlicher Service, zweimal für Sie vor Ort in Bonn, 15 mal in NRW, www.dresen.de
 - Bemax, Haarentfernung, A. Heidemann
 - CONTI-REISEN – Natur-, Kunst- und Studienreisen – individuell und doch gemeinsam die Welt erkunden, www.conti-reisen.de
 - Dietrich.bags&more, handbemalte und italienische Ledertaschen, passende Geldbörsen und Gürtel, www.dietrich-bags-and-more.jimdo.com
 - Double Energy - Akupressur Massage, Düsseldorf
 - Eifeler Schinkenmettwurst – über Buchenholz geräuchert
 - Fotostudio Bruder, Inhaber Armin Höhner, seit 1997 „die“ Institution für Profi Fotografie in Bad Godesberg, Schultheißgasse 4, 53177 Bonn, www.hoehner-fotografie.de
 - Grüne Rezepte – Gudrun Esser, Gärtnermeisterin, Rösrath, www.gruene-rezepte.de
 - Magnetix Wellness, Magnetschmuck – wirkungsvoll und schick, Repräsentantin Claudia Hocke-Wulfhorst
 - Mrs. Sporty Bonn-Friesdorf, Tel. 0228/38761000, Klufferstraße 3-7, 53175 Bonn
 - Mrs. Sporty Südstadt, Tel. 0228/8540790, Weberstraße 126, 53113 Bonn
 - Mrs. Sporty Wachtberg-Berkum, Tel. 0228/92393060, Rathausstr. 28, 53343 Bonn
 - Nostalgischer Candyshop – Genießen Sie die Köstlichkeiten Ihrer Jugend vom Nussmichel, Familie Michel, Erlensee
 - Optics4life – Brillenmode trendy oder klassisch, Kontaktlinsen, Farb- und Motivlinsen in großer Auswahl, Bonn-Hürtgen
 - Optik Kafarnik – Kontaktlinsen und Optometrie, mit Durchblick zum Erfolg, Inh. A. Zablinki, Rochusstraße 207, 53123 Bonn
 - Rhein-Sieg-Touristik – unsere moderne Busflotte sowie unsere ausgewählten Reiseziele garantieren unbeschwertes und erholsames Reisevergnügen, Auf dem Patt 1, 53347 Alfert
 - Rolf Kromm, Modeschmuck aus eigener Fertigung und Edelsteine
 - Stadthalle Bad Godesberg – Kulinarisch tagen und Feste feiern im Grünen, www.stadthalle-bad-godesberg.de

Ihre Aussteller, die sich auf Ihren Besuch freuen!

- Strahlende, reine und glattere Haut nach nur 10 Minuten – kleinstes Faltenbügelleisen der Welt sorgt für sofort sichtbare Ergebnisse. Probieren Sie es bei einer kostenfreien Gesichtsbehandlung aus
 - Tanzschule Lepehne Herbst – Wir bitten zum Tanz, ob alleine oder zu zweit, 53113 Bonn, www.lepehne-herbst.de
- Gesundheit/Ernährung**
- AUNOLD Orthoschlaf „Natürlich betten“ – Wir bieten angepasste Schlafsysteme für einen besseren Schlaf, 53111 Bonn, bonn@aunold.de
 - Bruno Zimmer – Ihr Partner für Naturkost und Wellness, www.brunozimmer.de
 - Capio Klinik im Park – Ihr Venenzentrum in NRW, Fachklinik für Venenerkrankungen, Hilden
 - Cellagon – Schön und gesund von innen und außen durch funktionelle Lebensmittel und Kosmetik, cosmetic-cellagon@schausten.de
 - Christoph Kehrig/Stephan Wagner – Ihre Berater für Physikalische Gefäßtherapie BEMER
 - CS-ENEGETIK – med. Gesundheitscheck, Ernährungstyp, Zellanalyse, Mental-Check, Diagnosefoto gratis
 - doTerra – ätherische Öle, natürliche Haut- und Körperpflege
 - Dr. med Günther Neuhaus, Arzt für Chirurgie/Gefäßchirurgie, Benauerstraße 7, 53115 Bonn
 - Friedl Weber, Heilpraktikerin Jin Shin Jyutsu, Praxis, Autorin, Bonn, www.elfriedeweber.de
 - Genros-Moringa Produkte, hergestellt aus Teilen des Moringabaumes. Heilwirkung durch wertvolle Nähr- und Vitalstoffe
 - Heilpraktikerin für Physiotherapie Verena v. Bodelschwingh, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Bonn, www.w-scherer.de
 - Kanne Brottrunk – für eine gute Gesundheit, www.kanne-brottrunk.de
 - Karin Hoffmann, Diplom Oecotrophologin, Adrianstraße 124, Bonn
 - kostbahr – ganzheitliche Ernährungsberatung RheinAhr, Heike Klöckner, Tulpenbaumweg 18, Bad Godesberg, www.kostbahr.de
 - Köttgen Hörakustik – Ihre Ohren liegen uns am Herzen

Ihre Aussteller, die sich auf Ihren Besuch freuen!

- leguano aktiv – der Barfußschuh, natürliches Laufen neu entdecken, www.leguano.eu
 - Malteser Hilfsdienst e.V.
 - Natural Forces Active Gel zur raschen Entspannung des Bewegungsapparates, 100 % Natur, 100% pflegend, www.natural-forces.de
 - Optics4life – informieren Sie sich beim vielseitigsten Optiker in Bonn, kompetente Beratung auch zu Hause, Bonn-Hürtgen, www.optics4life.com
 - Optik Kafarnik – Kontaktlinsen und Optometrie, mit Durchblick zum Erfolg, Inh. A. Zablinki, Rochusstraße 207, 53123 Bonn, www.optikerbonn.de
 - Praxis für Naturheilkunde, Monika Winkelmann, Reichsstraße 19b, 53125 Bonn-Röttgen
 - Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Astrid Urboneit, Heilpraktikerin für Physiotherapie, www.schmerzfrei-in-rheinbach.de
 - Studio für Ernährungsberatung, Dipl. Oecotrophologin Gisela Rurhmann-Adolph, Fachberaterin für Essstörungen, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Charles-Wimar-Straße 2, Bonn
 - terzo-Zentrum Bonn/Hörgeräte Hermeler, Bornheimer Str. 156, Bonn, www.hoergeraete-hermeler.de
- Leben und Pflege im Alter/Recht und Soziales**
- ddkb Rechtsanwälte/Fachanwälte, Alexanderhaus, 53111 Bonn, www.ddkb.de
 - Hausnotruf
 - Hospiz- und Palliativdienste, Malteser Hilfsdienst Bonn e.V.
 - Köttgen Hörakustik – Ihre Ohren liegen uns am Herzen
 - Malteser Hilfsdienst – weil Nähe zählt, Stadt Bonn e.V.
 - Menueservice – Malteser Hilfsdienst.
 - Selbsthilfegruppe Seelische Beschwerden e.V.
- Vereine, Selbsthilfegruppen, Netzwerke**
- Mehrere Vereine und Gruppen aus der Stadt Bonn und den umliegenden Kommunen stellen ihre Arbeit vor und freuen sich ebenso über Ihr Interesse