

Was es im SeniorenNetzwerk Bayenthal gibt

➤ Politischer Gesprächskreis

In überschaubarer Runde aktuelle Alltags- und politische Themen diskutieren, Meinungen austauschen und neue Erkenntnisse gewinnen.

Ort: Bonner Str. 288c, AWO-Raum (im Untergeschoß)

Termin: jeden 1. Montag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ist notwendig.
Ansprechpartnerin ist Frau Gobelius, ☎ 16 85 00 10.

➤ Gymnastik 60plus

Mobilisation / Kräftigung / Entspannung: Mit einem sanften Bewegungsprogramm die Beweglichkeit und das Wohlbefinden steigern.

Ort: In den Räumen von Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln-Bayenthal

Termin: jeden Donnerstag, 11.15 – 12.15 Uhr.

Für dieses Angebot gibt es keine Plätze mehr. Sie können sich auf eine Interessensliste setzen lassen. Weitere Infos: SeniorenNetzwerk, ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter).

➤ Yoga 60+

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kräftigen auf sanfte Weise und helfen, die Beweglichkeit und die Vitalität zu erhalten und zu steigern.

Yoga-Lehrerin ist Frau Kerstin Zaunbrecher.

Termin: jeden Freitag 11.30 – 12.30 Uhr

Ort: "Martin-Luther-Haus", Mehlemer Str. 27, 1.Etage, 50968 Köln-Bayenthal

Kosten: 10,00 € / pro Termin

Wenn Sie Interesse haben, daran teilzunehmen melden Sie sich bitte unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder per Mail unter SNW-Bayenthal@web.de.

➤ "Wer erklärt mir mein Handy?"

Ein Gemeinschaftsprojekt der SeniorenNetzwerke Raderberg und Bayenthal

Schülerinnen und Schüler helfen Seniorinnen und Senioren bei allen Fragen zum Handy, Tablet und Smartphone. Mit Geduld, Kompetenz und Spaß erklären Ihnen Jugendliche, wie man den digitalen Impfpass nutzen kann, Bilder per WhatsApp verschickt, mit Videotelefonie per Skype und Zoom umgeht oder einfach die ersten Schritte mit dem neuen Smartphone lernt. Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr in Raderberg, Rheinstraße 4. Dann steht nur für Sie eine halbe Stunde lang ein Jugendlicher bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

Wenn Sie Interesse an der Veranstaltung haben wenden Sie sich bitte an Frau Wagner, ☎ 0163 16 13 565. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist notwendig und wenn ein Termin nicht reicht – dann kommen Sie eben noch einmal.

➤ **Laptop / Handy - Sprechstunde:**

Ein Angebot für alle Interessierten bei Fragen rund um Ihr Laptop / Handy - Volker Christ.

Wenn Ihr Laptop oder Handy nicht so will, wie Sie wollen, ist die Sprechstunde das Richtige für Sie. Damit wir Zeit für Sie haben, ist eine Anmeldung notwendig.

Ort: c/o Jugendzentrum Rheinstein, Offene Tür in Raderberg, Rheinsteinstr. 4, 2. OG

Das Angebot ist kostenlos. Sie können sich unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder per Mail an SNW-Bayenthal-PC@web.de anmelden.

➤ **PC-Onlinehilfe**

Mit einem Laptop können Sie in die Sprechstunde gehen, mit Ihrem PC nicht. Hilfe am Telefon geht zwar, aber wesentlich besser kann man jemandem helfen, wenn man den Bildschirm vor Augen hat und selber eingreifen kann.

Viele, aber nicht alle Probleme sind „Online“ lösbar. In Windows 10 gibt es dafür die „Remotehilfe“. Wie geht das?

Wir nehmen telefonisch Kontakt mit Ihnen auf und bleiben die ganze Zeit mit Ihnen über das Telefon in Verbindung. Parallel dazu bauen wir zwischen Ihrem und unserem Computer über das Internet eine Verbindung auf. Dann können wir Ihren Computer sehen und bedienen.

Sie können alle Schritte verfolgen und jederzeit eingreifen. Haben wir Ihr Problem - hoffentlich - gelöst, wird die Verbindung beendet.

Alle weiteren Fragen klären wir am besten telefonisch.

Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder per Mail an SNW-Bayenthal-PC@web.de ist notwendig.

➤ **Smartphonekurs**

Aktuell findet der Smartphonekurs statt. Sie können sich für den nächsten Smartphonekurs mit 6 Terminen, immer dienstags von 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr vormerken lassen. Kursleiter ist Herr Jonas Deichmann.

Ort: c/o Jugendzentrum Rheinstein, Offene Tür in Raderberg, Rheinsteinstr. 4, 2. OG

Das Angebot ist kostenlos.

Wenn Sie sich dafür interessieren, melden Sie sich bitte unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder schreiben Sie eine Mail an SNW-Bayenthal-PC@web.de.

Hier könnte Ihr Angebot stehen!

Vielleicht suchen Sie Gleichgesinnte für eine Skatrunde, eine Wandergruppe, einen gemeinsamen Frühstückstreff, einen Literaturkreis ... oder....

Wenn Sie Interesse haben, sich in Ihrem Stadtteil zu engagieren, können wir Ihnen dabei helfen!

Bitte rufen Sie uns an (☎ 37 93 17 65, bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder schreiben Sie eine Mail an SNW-Bayenthal@web.de.

Was es sonst noch gibt in und rund um Bayenthal

Bitte beachten Sie: Die weiteren Angebote werden nicht vom SeniorenNetzwerk Bayenthal veranstaltet. Bitte erkundigen Sie sich bei dem Veranstalter über Einzelheiten (z.B. Anmeldung, Bezahlung, freie Plätze usw.)

- **Tag der offenen Tür** in der Diakonie Michaelshoven am 01. März von 14.00 – 18.00 Uhr
Diakonie Michaelshoven, Pfarrer-te-Reh-Str. 1, 50999 Köln.

Am 1. März öffnen wir unsere Türen und laden herzlich zum Tag der offenen Tür in der Diakonie Michaelshoven ein. Als größter sozialer Träger im Großraum Köln möchten wir „Mit Menschen Perspektiven schaffen“ und den Zusammenhalt fördern.

Der Eintritt ist frei und wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- **Duo Paganini „Paganini meets Piazzolla“** am Sonntag, den 3. März um 11.00 Uhr im Klubhaus des RTK Germania, Alfred-Schütte-Allee 163, Köln Poll.

Duo Paganini – das sind der international renommierte, in Köln lebende Gitarrist Julio Almeida und der ecuadorianische Geigenvirtuose Jorge Saade Scaff.

Das Duo nimmt uns mit auf eine außergewöhnliche Entdeckungsreise, die mit der klassischen Musik des berühmten Geigers und Komponisten Niccolò Paganini (*1782) beginnt und uns über den argentinischen Tango des 20. Jahrhunderts von Astor Piazzolla bis in die ecuadorianischen Anden führt – mitten hinein in die reiche und berührende Klangwelt Lateinamerikas.

Der Eintritt ist frei – eine Spende zum Erhalt der Konzertreihe ist gerne willkommen.

- **Bach und seine Erben**, ein Orgelkonzert am Sonntag, 3. März 2024, 16:30 Uhr in der Erlöserkirche, Sürther Str. 34, 50996 Köln

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass mit dem Tode Bachs auch die Orgelkunst vergangen sei, um erst im 19. Jahrhundert - maßgeblich initiiert von Mendelssohn - wiederzuerstehen. Im Konzert mit zur Passionszeit passenden Werken von Bach und seinen Erben sollen diese zu Unrecht vergessenen Traditionslinien erlebbar werden.

An der Orgel: Gerhard Blum

Der Eintritt ist frei, Spenden für die Musik in der Erlöserkirche sind willkommen.

- **Vortrag: Wie mit der Klimakrise umgehen?** am Dienstag, 05.03.2024, 10.30 Uhr **im** Café Lamerdin, Einhardstraße 5, 50937 Köln.

Mit dem Seniorennetzwerk Klettenberg, der ev. Kirchengemeinde und Grannies for Future. Vortrag mit anschließendem Gespräch:

Dass wir uns schon mitten in einem umfassenden Klimawandel befinden, wird kaum mehr geleugnet. Wir möchten mit Ihnen über die Klimakrise sprechen und darüber berichten, wie wir als Grannies for Future sie erleben und wie wir versuchen, politisch Einfluss zu nehmen. Gerne würden wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, Ihre Meinung hören und uns mit Ihnen austauschen: Wie kann man/frau sich auch in unserer Lebensphase für den Klimaschutz und ein besseres Leben für alle einsetzen?

Kostenfrei und ohne Anmeldung.

- **Seniorenkino im Cineplex** am 06. März um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Film: „Ein Fest fürs Leben“, ca. 102 Minuten, Eintritt 7€

Wenn es um den schönsten Tag im Leben eines Paares geht, sind die Wünsche oftmals größer als das Budget. Hochzeitsplaner Dieter hat die Vorstellungen seiner Kunden satt und möchte am liebsten alles hinschmeißen. Ein letzter Auftrag soll den krönenden Abschluss bilden: die Traumhochzeit von Leonie und Lasse in einem malerischen Schloss. Wie immer hat Dieter alles bis ins kleinste Detail durchgeplant. Doch schon die Vorbereitungen laufen vollkommen aus dem Ruder: Der Ersatzsänger Steve treibt Dieters Assistentin Jella zur Weißglut, Fotograf Marcel ist mehr am Buffet interessiert als an seinem Job und Kellner Florian ist unglücklich in die Braut verliebt. Händeringend versucht Dieter mit allen Mitteln, die Katastrophen von der Hochzeitsgesellschaft fernzuhalten, und sein bedingt harmonisches Team ist plötzlich zur Improvisation gezwungen, die das Hochzeitsfest ins perfekte Chaos stürzt ...



- **Seniorenkino im Odeon** am 13 März, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln

Film: „Maria Montessori“, Spielfilm, ca. 100 Minuten, Eintritt 7€

Das gefühlvolle Drama MARIA MONTESSORI setzt der Bildungsskone ein lange überfälliges und zutiefst bewegendes Denkmal. Mit großer visueller Eleganz zeigt dieser Film die Namensgeberin einer der einflussreichsten pädagogischen Bewegungen in ihrer ganzen Stärke und Zerrissenheit. 1898 entscheidet sich die unverheiratete Maria Montessori, ihren Sohn Mario nach der Geburt auf unbestimmte Zeit zu verlassen, um als moderne und freie Frau eine neue Vision von Bildung zu entwickeln. Sie ahnt, dass sie eine Revolution entfachen kann. Als eine der ersten Frauen Italiens wurde sie Ärztin und gründete ein Institut, an dem Lehrer für die Arbeit mit behinderten Kindern ausgebildet werden.



Ärztin, Pädagogin, Mutter: die weltberühmte Maria Montessori lebte ein selbstbestimmtes, aber auch dramatisches Leben.

Das in leuchtenden Farben inszenierte Drama erzählt von einer unfassbar starken und klugen Frau, die alles will und mit ihrem eigenen Leben auch das Geschick der bürgerlichen Gesellschaft für immer verändert.

- **HerbstGold-Erzählcafé** mit Wolfgang Bosbach am Mittwoch, 13. März 2024, 15:00 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln.

Diesmal erzählt der Supermarktleiter, Betriebswirt, Rechtsanwalt und ehemalige Bundestagsabgeordnete der CDU Wolfgang Bosbach aus seinem Leben.

Der Eintritt zum HerbstGold-Erzählcafé an der Kartäuserkirche ist wie immer frei. Um Geld- und Kuchenspenden wird gebeten.

Kontakt und Information über Sonja Schlegel, Tel.: 0151 64 12 90 97, E-Mail: sonja.schlegel@ekir.de

- **Philharmonie Lunch** am Donnerstag, 14. März, 12 Uhr

Eine halbe Stunde vom Alltag abschalten, die Mittagspause oder den Stadtbummel unterbrechen und sich für kommende Aufgaben inspirieren lassen. Seien Sie bei einer Probe für das nächste Sinfoniekonzert des Gürzenich-Orchester Köln dabei.

Der Eintritt ist frei.

Kölner Philharmonie, Bischofsgartenstraße 1, 50667 Köln

- **Kölner Vorsorgetag** im Gürzenich am 21. März von 9.00 – 17.00 Uhr



Der „Kölner Vorsorgetag“ bietet Ihnen eine Vielzahl an Angeboten, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten oder verbessern können. An den Informationsständen und in den Vorträgen erhalten Sie Anregungen, Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten für viele Lebenslagen. Sie erwartet Informationen rund um die Themen

gesund und aktiv älter werden, Vorsorge sowie über gesetzliche und rechtliche Rahmenbedingungen im Bereich Pflege, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht. Bei den Mitmachaktionen können Sie aktiv werden und neue Angebote entdecken.

- **Königin der Winterblumen Kamelienausstellung in der Flora (täglich von 10-16 Uhr)**

Über 400 Sorten der "Königin der Winterblumen" sind von Januar bis April in der Flora zu bewundern. Die Kamelien mit ihrer Blütenpracht verzaubern zu Jahresbeginn wieder das Subtropenhaus und werden durch die Teeplantage sowie den Kamelienwald mit winterharten Sorten im Außenbereich ergänzt. Der Botanische Garten nennt die größte Kamelien-sammlung in Deutschland sein Eigen. Die Kamelienausstellung bietet mit der immensen Blütenvielfalt die Gelegenheit, die biologische Vielfalt an einer wunderschönen Kultur- und Zierpflanze lebhaftig zu erleben.

Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Flora und Botanischer Garten, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln Riehl
Stadtbahn-Linie 18, Haltestelle Zoo/Flora, Linie 16, Haltestelle Kinderkrankenhaus,
Bus-Linie 140, Haltestelle Zoo/Flora

- **DIE FRANZOSEN Eine humoristische Skizze zum Nationalcharakter in Liedern**
am Mittwoch, 27. März, 19.30 Uhr in der Stadtteilbibliothek Rodenkirchen, Schillingsrotter Str. 38.

Eine humoristische Skizze zum Nationalcharakter in Liedern.

Max Erben, seit langen Jahren unterwegs auf deutschen Kleinkunsthöfen, der große Frankreichliebhaber mit profunder Kenntnis der französischen Sprache, mit reichem Wissen um geschichtliche Hintergründe und die musikalischen Vorlieben unserer Nachbarn, zitiert in seinem Programm die amüsantesten Passagen aus dem Welterfolg von Pierre Daninos Werk „Major Thompson entdeckt die Franzosen“. In dem Buch werden die Sitten und Unsitten der Franzosen aus der Sicht eines britischen Offiziers beschrieben.

Eintritt: 10 €, VVK im Teekesselchen, Hauptstraße 79, 50996 Köln Rodenkirchen

- **Seniorentreff im Klön Café** am 27.März um 14.30 – 16.30 Uhr im „Rosa Haus“, Matthias-kirchplatz 7, Bayenthal.
Wir treffen uns an jedem letzten Mittwoch im Monat und bieten: anregende Gespräche, Gesellschaftsspiele, Gedächtnistraining, Singen, interessante Vorträge, Beweglichkeitsübungen, Besichtigungen, kreative Anregungen, Ausflüge in die nähere Umgebung, Mitbestimmung und Anregungen der teilnehmenden Personen ob weiblich oder männlich ist uns wichtig. Natürlich gibt es auch Getränke und selbst gebackenen Kuchen.
Um Anmeldung wird gebeten bei Sonja Nikodem / Martina Wingenfeld ☎ 39 89 23 20
- **Tanz mit – aber bitte mit Sahne** am 31. März in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7a, 50678 Köln
Jeden letzten Sonntag im Monat heißt es um 14:30 Uhr in der in der Kartäuserkirche „Tanz mit, aber bitte mit Sahne“. Tanzlehrer Markus Heuckmann und Christian Korbella sind natürlich auch dabei, obwohl es nicht um Perfektion, sondern um Freude geht.
Die Teilnahme ist kostenfrei und jeder ist herzlich willkommen. Kaffee und Kuchen sind zu kleinem Preis zu erwerben.
- **Gymnastik 70plus Im SeniorenNetzwerk Raderberg**
mit sanftem Bewegungsprogramm im Sitzen, Stehen und Gehen die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern.
Wann und wo?
Freitags 10.30-11.30 Uhr, fortlaufende Gruppe.
Bonner Str. 288c, AWO-Raum, Untergeschoss (barrierefrei, mit Aufzug).
Kosten: 5,- Euro pro Termin, Übungsleiter: Christoph Friedrich
Anmeldung und Infos: Frau Wagner, SeniorenNetzwerk Raderberg, Tel. 0163 16 13 565

Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

c/o St. Antonius Krankenhaus, Schillerstr. 23, 50968 Köln

☎ 0221 – 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter)

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de

