

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.

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.)

- **Rhoddodendron-Führung** am 02.05.2024, 12 Uhr mit dem Seniorennetzwerk Altstadt-Nord

Kostenlose Führung im Forstbotanischen Garten.

Treffpunkt: Rodenkirchen Bahnhof. Anmeldung ist nicht nötig.

Info: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

- **Führung durch den Park der Diakonie Michaelshoven** mit Carlos Stemmerich am 04. und 18. Mai von 14 Uhr bis 16 Uhr. Treffpunkt: Gertrud-Bäumer-Haus, Pfarrer-de-Reh-Str. 1, 50999 Köln.

Die Führungen sind kostenlos

- **Seniorenkino im Cineplex** am 08. Mai um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Film: „Die Rumba - Therapie“, Eintritt 7€



Mittfünfziger Tony ist ein einsamer Wolf wie er im Buche steht: Morgens tingelt er als lässig rauchender Schulbusfahrer durch das Pariser Umland, abends träumt er von der großen Freiheit im fernen Amerika. Nachdem ihm ein Herzinfarkt die Vergänglichkeit des Lebens bewusst macht, beschließt der mürrische Einzelgänger, seine Tochter Maria aufzusuchen, die in Paris als Tanzlehrerin arbeitet und deren Mutter er vor Marias Geburt sitzen ließ. Tony möchte seiner Tochter näher kommen, scheut sich aber, sich zu erkennen zu geben. So meldet er sich unter falschem Namen zum Rumba-Kurs an. Doch Maria nimmt in ihren Kurs nicht jeden auf. Talent ist gefragt! Mit seiner Nachbarin Fanny trainiert Tony Tag und Nacht Hüftschwünge, Leidenschaftsposen und Cha-Cha-Rhythmen und ergattert sich einen Platz in Marias Rumba-Klasse. Doch lässt sich die jahrelange väterliche Abwesenheit so einfach wegtanzen?

- **Seniorenkino im Odeon** am 08. Mai, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln



Film: „Das Zimmer der Wunder“

Es reicht ein Schicksalsmoment, um alles im Leben zu verändern. Das erfährt Thelma am eigenen Leib, nachdem ihr Sohn nach einem Unfall ins Koma gefallen ist. Als sie das Tagebuch ihres Sohnes mit „10 Dingen, die zu tun sind, bevor die Welt untergeht“ findet, beginnt sie, diese nach und nach abzuarbeiten, in der Hoffnung, ihren Sohn ins Leben zurück zu holen, indem sie ihm davon erzählt. Von Japan bis Portugal begibt sich Thelma auf ein Abenteuer, dass ihr neue Gründe zum Leben gibt, um sich wieder mit ihrem Sohn zu verbinden... und mit sich selbst.

Eintritt: € 7,00, Kartenreservierung erforderlich unter Tel. 0221 31 31 10

- **Familienkonzert zum Muttertag** mit der Musikschule Nadja Schubert am 12.05.2024, 16:00 Uhr – 18.00 Uhr.

Die Musikschule Nadja Schubert ist wieder zu Muttertag mit einem abwechslungsreichen Programm zu Gast in der Diakonie Michaelshoven: Die Schülerinnen und Schüler, von Anfängern bis zu Preisträgern des Wettbewerbs „Jugend musiziert“, präsentieren unterschiedliche Instrumente – Flöten, Gitarren, Geigen und vieles mehr.

So entsteht ein buntes Frühlingsprogramm aus verschiedenen Klängen und Stilen.

Veranstaltungsort: Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh-Straße 7, 50999 Köln
Der Eintritt ist kostenlos

- **Kölsche Verzällcher** am 14. Mai, 15.00 – 16.15 Uhr im Restaurant des Maternus SeniorenCentrum Rodenkirchen, Hauptstr. 128

Heitere Geschichten in Mundart. Der Eintritt ist frei.

- **Chor-Konzert: "Heiterer Operettenabend"**, am 14. Mai, 18.00 – 19.00 Uhr im Restaurant des Maternus SeniorenCentrum Rodenkirchen, Hauptstr. 128

Der Eintritt ist frei.

- **Führung durch das Deutschlandradio-Funkhaus** am 15.05.2024 17:00 Uhr, Köln, Raderberggürtel 40.

Sie erhalten einen Einblick in den Arbeitsalltag und die verschiedenen Bereiche eines modernen Hörfunkbetriebs. Das Funkhaus Köln ist der Haupt-Sendestandort von Deutschlandfunk und Deutschlandfunk Nova.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich und für Besucher*innen kostenfrei. Anmeldung unter <https://anmeldung.deutschlandradio.de/event.php?vnr=fc-10e>

- **Probleme mit der Hüfte?**

Vortrag am 16. Mai, 17.00 Uhr in der Cafeteria St. Antonius Krankenhaus, Schillerstr. 23, Bayenthal.

Referent: Priv. Doz. Dr. med. Hendrik Kohlhof, Chefarzt Unfall-, Hand- u. Orthopädische Chirurgie

Eintritt frei, ohne Anmeldung.

- **Kölsche Verzällcher – alt un neu!**

Der Mundartautorenabend des Heimatvereins Köln am 16. Mai 2024, 19:00 Uhr im „Zum alten Brauhaus“, Severinstraße 51, 50678 Köln

Die Mitglieder des Autorenkreises und ihre Gäste präsentieren Ihnen nicht nur selbstverfassten Verzällcher, sondern ebenso klassische Texte aus der reichhaltigen Kölschen Literatur. Und natürlich besteht - wie immer - die Möglichkeit zum „Süffele und Müffele“.

Einlass: ab 17:00 Uhr. Kosten: 6,- €

Anmeldung ist erforderlich per Mail (veranstaltungen@hvkl.n.de), oder telefonisch bei 0151 288 70 540, Petronella Pistor-Rossmann.

- **Führung: Unterirdisches Köln am 18.05.2024, 12 Uhr**

Das einstige Leben unter Bodenniveau entdecken: Stadthalterpalast, Abwasserkanal und Sportanlagen der Römer und das jüdische Viertel.

Eine der ältesten Städte nördlich der Alpen – die CCAA oder heute besser bekannt als Köln ist das Thema. Wir steigen mit Ihnen in den Kölner Untergrund und präsentieren Ihnen die Gründerväter der ehemaligen römischen COLONIA unter dem heutigen Rathaus der Stadt Köln.

Kosten 15 €. Anmeldung: 0221 / 258 20 84

Treffpunkt: Kreuzblume am Kölner Dom

- **Führung durch den Naturerlebnispfad (Finkens Garten) am 24.05.2024, 14.30 Uhr,**
Friedrich-Ebert-Str. 49, 50996 Köln Rodenkirchen

Offene Führung für Erwachsene ohne Anmeldung

Das Team von Finkens Garten bietet eine offene Führung für Erwachsene an. Dabei erfahren Sie jede Menge Wissenswertes über den Naturerlebnispfad gestern, heute und morgen. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Förderverein freut sich über eine Spende zugunsten der naturpädagogischen Arbeit in Finkens Garten.

Info: 0221 / 221 318 03

- **Tanz mit** am 26.05.24 um 14.30 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 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.

- **Kölsch im Radio**, Klaaf un Tratsch op kölsche Aat am Dienstag, 28.05.2024, 20.30 Uhr

Aus dem Studio "Bild und Ton Colonia e.V." über Radio Köln auf UKW 107.1 meldet sich Katharina Petzoldt mit Klaaf un Tratsch op kölsche Aat.

Radio Köln auf UKW 107.1

- **Seniorentreff im Klön Café** am 29. Mai um 14.30 – 16.30 Uhr im „Rosa Haus“,
Matthiaskirchplatz 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. Natürlich gibt es auch Getränke und selbst gebackenen Kuchen.

Um Anmeldung wird gebeten bei Sonja Nikodem / Martina Wingenfeld ☎ 39 89 23 20.

- **Angebote des SeniorenNetzwerks Raderberg**

- Englisch sprechen jeden Dienstag von 15.30-16.30 Uhr im Pfarrheim von St. Mariä Empfängnis in der Raderberger Straße 205.

Ab Mai startet im SeniorenNetzwerk Raderberg ein neuer Englisch-Konversations-Kurs. Sie können schon etwas Englisch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir führen einfache Gespräche zu Themen des Alltags, des Reisens, des Zeitgeschehens. Ein bisschen Grammatik wird auch dabei sein, aber nicht im Vordergrund stehen. Die Gruppe wird ehrenamtlich geleitet und die Teilnahme ist kostenlos.

- Fitness 60plus jeden Mittwoch 17.30-18.30 Uhr im Pfarrsaal St. Mariä Empfängnis, Raderberger Str. 205.

Mit Freude an der Bewegung, mit und ohne Musik. Wechselnde Schwerpunkte sind wirbelsäulenschonende Gymnastik, gelenkschonendes Muskelaufbautraining, leichtes Herz- Kreislauf-Training, Entspannungsübungen.

Kosten: 5,- Euro pro Termin, Übungsleiter: Christoph Friedrich

Anmeldung und Infos: SeniorenNetzwerk Raderberg, Tel. 0163-161 35 65.

- **„Usser Rand un Band“**. Ein neues Stück des Kumede-Theaters in der Volksbühne am Rudolfplatz

Dies ist eine kölsche Version der Komödie „Out of Order“ des renomierten Ray Cooney; einem der erfolgreichsten Komödiendautoren unserer Zeit. Das Stück wurde bereits in verschiedenen internationalen Theatern aufgeführt und kommt nun endlich „op kölsch“ in die Volksbühne am Rudolfplatz. Tickets zum Preis von 24 € bzw. 22 € sind telefonisch über KölnTicket (0221 280 200), bei allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen, an der Kasse in der Volksbühne am Rudolfplatz sowie unter <http://www.koelnticket.de> erhältlich.

Spielzeit: vom 10.5. (Premiere) bis zum 16.06.2024.
Kumede-Theater des Heimatverein Köln e.V.



- **Und dann noch dies...**

Ist Acrylmalerei Ihr Hobby und würden Sie sich gerne über Acrylmalerei austauschen? Dann würde sich Frau Heiser in Bayenthal über Ihre Mail an g.s.heiser@netcologne.de sehr freuen.

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