

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 am Dienstag im Tajet Garden!

Es wird ein breites Spektrum an Bewegungsübungen, auch am Boden, mit und ohne Musik angeboten. Gerne kann an einer Probestunde (5€) teilgenommen werden, es sind zurzeit noch Plätze frei.

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

Termin: Dienstag 10.00 -11.00 Uhr.

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.

➤ 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, 11.00 – 12.00 Uhr.

Eine Probestunde kostet 5€.

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.

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 Rheinsteine, Offene Tür in Raderberg, Rheinstraße 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@web.de anmelden.

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.

Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

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

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.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.)

- **Seniorenkino im Cineplex** am 05.März um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film: „Adieu Chérie - Trennung auf Französisch“, Eintritt 7€



Die Kinder sind aus dem Haus - und was jetzt?

Nach 30 Ehejahren ist Diane in ihrer Ehe mit dem Pianisten Alain gelangweilt und fühlt sich in ihrem Job als Redakteurin aufs Abstellgleis geschoben. Sie denkt darüber nach auszubrechen - aber Alain kommt ihr zuvor! Obwohl er Diane liebt, verlässt er sie, weil er sie verdächtigt, eine Affäre mit ihrem Vorgesetzten Stéphane zu haben. Nun ist Diane plötzlich frei! Sie beginnt tatsächlich eine Affäre mit dem attraktiven Stéphane und probiert sich aus, während auch Alain mit der jungen Agathe eine neue Liebe erlebt. Fehlt

also nur noch die Scheidung - oder? Doch dann bringen gleich zwei Schwangerschaften alles durcheinander...

- **"Let me LIED you: all about love" – Konzert** am 06.03.2025, 20:00 Uhr in der Evangelische Kirchengemeinde Köln-Bayenthal, Martin-Luther-Haus, Mehlemer Straße 7, 50968 Köln.

Die Nuancen der Liebe in der Musik.

Das Konzert ist eine musikalische Reise, die traditionelle musikalische Grenzen sprengt. Mitwirkende sind Amanda Becker (Gesang), Roz MacDonald (Kontrabass), Justine Eckhaut (Liedbegleitung am Klavier), Gur Liraz (Gitarre) sowie Béla Meinberg (Jazzmusik am Klavier). Das Konzert schafft eine Fusion von Liedern, Jazzstandards und Improvisationen über Poesie. Das Konzert nimmt die vielfältigen Nuancen der Liebe auf, die in zahlreichen Liedern und Jazzstandards verankert sind.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

- **Beliebte Melodien von Frédéric Chopin** am 08.03.2025, 19:30 Uhr in der Trinitatiskirche, Filzengraben 4, 50676 Köln.

Klavierabend mit Sachiko Furuhata.

Bekannte und beliebte Melodien von Frédéric Chopin trägt Sachiko Furuhata vor. Sachiko Furuhata, in Yokohama geboren, feierte ihr Debüt im November 2017 in der Carnegie Hall New York und bekam „Standing Ovationen“. Seitdem hat sie Auftritte in verschiedenen, großen Konzertsälen. In der Trinitatiskirche werden an diesem Abend auch Werke von Clara Schumann und Robert Schumann zu hören sein.

Der Eintritt kostet 35 Euro, ermäßigt 20 Euro. Hinzu kommt die jeweilige Vorverkaufsgebühr.

Tickets gibt es bei Eventim, KölnTicket und Reservix.

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 12. März um 14.30 Uhr wird im Odeon der Film „Köln 75“ gezeigt.

Eintritt 7€

KÖLN 75 erzählt die mitreißende und wahre Geschichte der rebellischen 18-jährigen Vera Brandes (Mala Emde), die selbstbewusst und leidenschaftlich alles aufs Spiel setzt, um ihren Traum zu verwirklichen. Gegen den Willen ihrer konservativen Eltern bucht sie auf eigenes Risiko das Kölner Opernhaus, um Keith Jarrett (John Magaro) im Januar 1975 für ein Konzert nach Köln zu holen. Sie weiß es noch nicht, aber diese improvisierte Stunde am Klavier, die bis zuletzt zu scheitern droht, wird auf Schallplatte verewigt und von vielen als eines der populärsten Kunstwerke des 20. Jahrhunderts angesehen: Keith Jarretts „The Köln Concert“.



- **Führung durch den Kölner Hauptbahnhof** am Samstag, 15.03.2025, 10 Uhr

Kostenlose Führungen für Senioren

Mit den Führungen durch den Kölner Hauptbahnhof möchte die Bahnhofsmision Sie mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut machen, Ihnen die nötige Gelassenheit im Umgang mit eventuellen Hürden im Reiseverkehr vermitteln und dazu beitragen, dass Sie entspannt in den Zug steigen und ihre Reise stressfrei genießen können.

Anmeldung erforderlich: 0157 / 36 60 02 91 oder per Mail an senioren.bahnhofsmision@web.de

- **„Das Ballroom Sündikat“ beim Kulturfrühling Rodenkirchen** am Sonntag, den 16. März 2025 ab 11 Uhr im Ruderclub Rodenkirchen, Barbarastr. 47 – 49.

Früher war alles besser – natürlich! – und die schöne Zeit, die kommt nicht mehr zurück, keine Frage. Aber Gott sei Dank ist es möglich, den großartigen Zeitgeist der Wirtschaftswunderjahre zumindest für zwei Stunden zurückzuholen. Es sind gerade die Schlager der 50er und frühen 60er Jahre, die intensiver und emotionaler als alles andere die Erinnerungen lebendig werden lassen. Wieder mit dabei auf unserer musikalischen Reise ist unsere fabelhafte Sängerin Miss Cherrywine.

Karten gibt es an der Tageskasse oder im Vorverkauf für 13 Euro bei Juwelier Behrendt in der Maternusstrasse 14a in Rodenkirchen, Tel. 0221 393 432 oder online unter juwelier-behrendt@t-online.de.

- **Lasershow in der Erlöserkirche** – Für ein besonderes Ereignis in der Evangelischen Erlöserkirche Rodenkirchen, Sürther Straße 34 am Freitag und Samstag, 21. und 22. März, jeweils 18 Uhr, 19 Uhr und 20 Uhr.

Geboten wird ein Spektakel aus Licht, Farbe und Klang in der besonderen Atmosphäre der Kirche. Die Kombination aus Kunst und Technik spricht die Sinne an und ist für Erwachsene und Kinder geeignet.

Der Eintritt kostet 10 Euro für Erwachsene und 6,50 Euro für Kinder. Tickets gibt es über die Webseite www.rheinbogen.net. www.erloeserkirche-rodenkirchen.de

- **Vortrag „Fußschmerzen - wenn der Schuh drückt“** am Donnerstag, 20. März, 17 Uhr in der Cafeteria des Antonius Krankenhauses, Schillerstr. 23, Bayenthal
Dr. med. Hendrik Kohlhof, Chefarzt Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie.
Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich.
- **„Övver et Jänhan: Rümcher, Verzällcher un Leeder övver de Leev“** am 23. März 2025 um 16.00 Uhr in der „Alten Post“ neben der Residenz am Dom, An den Dominikanern 6-8.
Künstler sind Herman Hertling, Dr. Karolin Küpper-Popp & begleitende Live-Musiker
Hät mer op kölsch ens jet övver jlöcklije Päärcher jeschrevve? Han mir Kölsche Angs, dat mer dobei zo pathetisch wäde? Vun der Leev jitt et nit vill Texte usser em Leed. Mer han jesok un e paar jefunge – un wa’mer se eesch us de Lejende, Märcher un us der Weltliteratur en et Kölsche övverdrage moote. Janz modäne Rümcher ha’mer dobei och entdeck.
Mit dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen ein neues Format an: „Kaffee un Kooche un Kölsch (jesproche un jesunge)“ . Natürlich erhalten Sie neben Kaffee und Kuchen auch herzhaft Snacks, Kölsch und kühle Getränke.
Einlass: ab 14.30 Uhr
Kosten: Heimatverein Mitglieder 16 €, Gäste 6 € (Anmeldung erforderlich)
Anmeldungen bei Petronella Pistor-Rossmann, ☎ 0151 288 70 540.
- **Solotänzen für Golden Girls** – Einsteigerinnen am Donnerstag, 20. März 2025, 18:00 Uhr in der Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 4, 50677 Köln
Die Golden Girls sind jung gebliebene Seniorinnen, die mit Lebensfreude und musikalischer Begleitung noch so manchen flotten Schritt auf das Parkett legen. In unserem Einsteigerinnenkurs geht es um den Spaß an der Bewegung zur Musik und das Erlernen simpler und anspruchsvoller Tanzschritte.
Eine Probestunde ist jederzeit kostenfrei möglich.
Die regulären Kosten betragen im Monatsabo um die 8,00 €/Einheit. (Ermäßigt 3,50 €).
Anmeldung bei Sonja Schlegel: 0151-64129097 oder sonja.schlegel@ekir.de
- **„Der längste Schlaf“ – Lesung mit Melanie Raabe** am 21.03.2025 19:00 Uhr in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh-Straße 7, 50999 Köln (Michaelshoven).
Im Leben der jungen Wissenschaftlerin Mara Lux dreht sich fast alles um das Thema Schlaf. Sie fürchtet ihre Träume, die bisweilen auf unerklärliche Weise in die Wirklichkeit zu schwappen scheinen. Eines Tages erhält sie eine Nachricht von einem Notar aus Frankfurt: Jemand möchte ihr ein großes, altes Herrenhaus vermachen! Sie ist überrascht, glaubt an eine Verwechslung und reist dennoch in die Kleinstadt, um sich das Ganze anzusehen. Erstaunt muss sie feststellen, dass sie durch ihre Träume mit diesem Ort auf seltsame Weise verbunden ist.
Der Eintritt ist frei.
- **Brasilianische Rhythmen mit dem Trio Cantabossa** - ZollstockKULTUR-Konzert am 28. März, 19:30 im Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße 13.
Brasilianische Klassiker nochmal neu gehört. Auf Wunsch vieler Gäste wird das beliebte Trio Cantabossa mit Christina Lösch (Gesang, Gitarre, Cajon), Andreas Daniel Rodeck

(Bass, Gitarre) und Karsten Winhart (Keyboard, Cajon) erneut brasilianische Songs präsentieren.

Von Bossa Nova, Samba bis Pop in ausgefeilten Arrangements und schönen Interpretationen wird wieder gute Laune verbreitet. Große Spielfreude, Eleganz und Leichtigkeit machen dieses Konzert zu einem wunderbaren Erlebnis.

Einlass: 18:30 Uhr, Beginn: 19:30 Uhr. Um eine Spende wird gebeten.

- **Seniorentreff im Klön Café** am 26. März von 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 Wingensfeld ☎ 39 89 23 20.
- **Die Welt der mechanischen Musik** am Sonntag, 30.03.2025, 11 und 15 Uhr in der Privatsammlung Jacobi, Linnicherstr. 52–54a, 50933 Köln.
Restaurierte Geräte aus drei Jahrhunderten (jeden letzten Sonntag im Monat).
In der Privatsammlung Jacobi taucht man in die Welt der mechanischen Musik. Unter sachkundiger Führung erklingen hervorragend restaurierte Geräte aus drei Jahrhunderten: von automatischen Geigen bis Walzenspieldosen, von Drehorgel bis Jukebox.
Eintritt 7 Euro. Anmeldung: 0172 / 696 16 22
- **Fitness 60plus im SeniorenNetzwerk Raderberg** 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.

Und dann noch dieses:

NS-Zwangsarbeit im Industrieviertel - Rundgang durch Köln-Mülheim am 13.März, 15 Uhr.

Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Stadtteils: Wo heute vielfältiges urbanes Treiben zu finden ist, prägten damals Unternehmen wie Felten & Guilleaume und das Carlswerk das Stadtbild.

Als Teil der NS-Rüstungsindustrie profitierten die Firmen von der Ausbeutung der Zwangsarbeiter. Die Arbeits- und Lebensumstände der Menschen begegnen Ihnen während der Tour in Form von Zitaten und Erinnerungen aus Zeitzeugen-Berichten an verschiedenen Stationen wie dem Hochbunker Berliner Straße, Standorten ehemaliger Unterkunftsbaracken oder der Schlackenbergrwerft am Rheinufer.

Der Rundgang beginnt an der Keupstraße/ Ecke Schanzenstraße und dauert etwa zwei Stunden. Er endet an der Ratsstraße, in der Nähe zu den KVB-Haltestellen

Kostenfrei.

Anmeldung bis 10.3. erforderlich unter 0221 / 221-273 80

Eine Veranstaltung des NS-Dokumentationszentrum, Appellhofplatz 23-25, 50667 Köln