

### 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.

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

**Termin:** Dienstag 10.00 -11.00 Uhr.

Aktuell sind keine Plätze frei. Sie können sich auf die Interessensliste setzen lassen.

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

### **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](mailto:SNW-Bayenthal@web.de).

#### **Impressum**

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

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

✉ [SNW-Bayenthal@web.de](mailto:SNW-Bayenthal@web.de)

[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://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.)

- **Konzert für Klavier, Oboe und Fagott** am 04.Mai von 11.00 – 13.00 Uhr im RTK Germania Köln-Poll, Alfred-Schütte-Allee 163.

Ein Blick rechts und links ausgetretener Pfade kann sich lohnen... und hören lassen! Das Trio möchte einmal mehr zeigen, dass Kammermusik keine toderne Sache ist, sondern begeistern, mitreißen, Emotionen wecken und richtig gut unterhalten kann.

Oliver Drechsel (Klavier), Fredrik Söhngen (Oboe) und Berthold Große (Fagott) spielen – unter anderem – die Kölner Erstaufführung einer Triosonate des amerikanischen Komponisten Philip Rugel (\*1970) und das „Grand Trio“ der französischen, romantischen Komponistin Marie Clemence de Grandval (1826-1907).

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

- **Seniorenkino im Cineplex** am 07. Mai um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film: „Zwei zu Eins“, Eintritt 7€

Halberstadt im Sommer 1990. Maren, Robert und Volker kennen und lieben sich seit ihrer Kindheit. Eher zufällig finden sie in einem alten Schacht die Millionen der DDR, die dort eingelagert wurden, um zu verrotten.

Die Drei schmuggeln Rucksäcke voll Geld heraus. Gemeinsam mit ihren Freunden und Nachbarn entwickeln sie ein ausgeklügeltes System, um das inzwischen wertlose Geld in Waren zu tauschen und den anrauschenden Westlern und ihrem Kapitalismus ein Schnippen zu schlagen...



- **Vortrag „Schulterschmerzen“** am 8.Mai um 17Uhr im Seniorenhaus ROSEN PARK, Bernhard-Freilichenfeld-Str. 3-5 (Köln-Zollstock).

Referent dieses Vortrags ist Priv.-Doz. Dr. Hendrik Kohlhof, MHBA. Er ist Chefarzt der Klinik für Unfall-; Hand- und Orthopädische Chirurgie des Antonius Krankenhauses.

Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich.

- **„Kölsche Verzällcher – alt un neu“**, der Mundartautorenabend des Heimatvereins am 14. Mai, 19:00 Uhr im „Zum Alten Brauhaus“, Severinstraße 51, 50678 Köln

Die Leseabende unseres Autorenkreises im Herbst erfreuen sich seit Langem schon großer Beliebtheit. Deshalb findet nun auch im Frühjahr ein Leseabend unter dem neuen Motto „Kölsche Verzällcher – alt un neu!“ statt. Die Mitglieder des Autorenkreises und ihre

Gäste präsentieren Ihnen nicht nur selbstverfasste Verzällcher, sondern ebenso klassische Texte aus der reichhaltigen Kölschen Literatur.

Und natürlich besteht – wie immer im ZAB – die Möglichkeit zum „Süffele und Müffele“.

Einlass: ab 17:00 Uhr

Kosten: Heimatverein Mitglieder 6,- €, Gäste 12,- € (Anmeldung erforderlich)

Anmeldungen bei Petronella Pistor-Rossmanith, ☎ 0151 288 70 540.

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 14.Mai um 14.30 Uhr wird im Odeon der Film „Der Pinguin meines Lebens“ gezeigt.

Eintritt 7€



Tom, ein mürrischer Lehrer, durch und durch Engländer, kommt in den 1970er Jahren nach Buenos Aires, um an einem Jungeninternat Englisch zu unterrichten. Mitten in den Unruhen des Militärputsches sind auch seine Schüler aufsässig und unbelehrbar. Das macht es für Tom nicht leichter. Doch sein Leben nimmt eine ungeahnte Wendung, als er eines Tages am överschmutzten Strand von Uruguay einem Pinguin das Leben rettet und diesen trotz aller Bemühungen nicht wieder loswird. Der Pinguin zieht auf Toms Terrasse ein, wird ihm ein treuer Freund und für seine Schüler zum Pinguin des Vertrauens. Pinguine sind nämlich nicht nur wahnsinnig niedliche, sondern auch hervorragende Zuhörer...

Auch im Odeon am Sonntag, 04.05.2025, 11.30 Uhr anlässlich des 98.Geburtstag von Trude Herr:

Gezeigt wird das Theaterstück „Die Millionärin“ in der filmischen Dokumentation des WDRs.

Eintritt: 10 Euro / 8 Euro ermäßigt.

Kartenreservierung: 0221 / 31 31 10

- **Führung 2000 Jahre Geschichte Vringsveedel** - Privatmuseum Holzcity am 17. Mai um 16.00Uhr in der Holzhandlung Theodor Schumacher Söhne, Landsbergstraße 16.

Wer die Holzhandlung Theodor Schumacher Söhne betritt, der atmet nicht nur den aromatischen Duft der verschiedenen Holzsorten ein, sondern auch die 2000-jährige Geschichte des Vringsveedel. Die ist nämlich in der ältesten Holzhandlung der Domstadt.

Im einzigartigen Privatmuseum unternehmen wir mit Herrn Volker Hein eine Zeitreise von den Grabstätten der alten Römer über die Historie des 1246 gegründeten Zisterzienser-Klosters Sion bis hin zur architektonischen Geschichte des im neogotischen Stil gebauten Wohnhauses. Der Museumsraum präsentiert zudem eine Fülle von Fundstücken ebenso wie Dokumente zur Haus-, Grundstücks- und Familiengeschichte.

Anschließend können wir gerne noch gemeinsam in einer Gaststätte ein kühles Kölsch genießen.

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Kostenbeitrag: Mitglieder: 6,00 €, Nichtmitglieder: 10,00 €

Dauer: ca. 1 Stunde

Eine Veranstaltung des „Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V“, 0221/3762131.

- **Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung** – Was muss ich wissen? am 20. Mai, 10.00 – 12.00 Uhr im Jugendheim, Brühler Landstr. 425 (neben dem Caritas-Zentrum Meschenich)  
Kostenlose Infoveranstaltung vom SeniorenNetzwerk Meschenich & der Betreuungsbehörde der Stadt Köln für Menschen 60+ .  
Anmeldung: [seniorennetzwerk-meschenich@caritas-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-meschenich@caritas-koeln.de), ☎ 0178 909 4686
- **Feldenkrais** am Freitag, 23. Mai 2025, 11:15 Uhr in der Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 4, 50677 Köln mit Hildegard Meyer  
Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, das nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Eine Probestunde ist kostenfrei möglich. Die regulären Kosten betragen im Monats Abo 8,00 € (3,50 € ermäßigt) /Einheit.  
Anmeldung bei Sonja Schlegel: 0151-64129097 oder [sonja.schlegel@ekir.de](mailto:sonja.schlegel@ekir.de)
- **Vortrag „Reflux - wenn die Speiseröhre brennt“** am Freitag, 23. Mai, 17 Uhr in der Cafeteria des Antonius Krankenhauses, Schillerstr. 23, Bayenthal  
Zuerst werden Patienten meistens mit Säureblockern behandelt, die schnell Linderung verschaffen. Bei einem Zwerchfellbruch empfehlen unsere Reflux-Experten einen kleinen operativen Eingriff. Im St. Antonius Krankenhaus unterscheiden wir zwischen mehreren minimal-invasiven Operationen wie zum Beispiel der Schlüssellochtechnik und dem Linx-Reflux-Managementsystem. Was sich genau dahinter verbirgt, erklärt Dr. Gellersen anschaulich in seinem Vortrag.  
Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich.
- **Jazzkonzert** am Samstag, 24. Mai um 20 Uhr im Martin-Luther-Haus , Mehlemer Str. 27, 50968 Köln  
Jarry Singla – Komposition, Improvisation, Klavier, Harmonium  
Der Kölner Jazz-Pianist Jarry Singla gibt ein Konzert auf dem August-Förster-Flügel des Martin-Luther-Hauses, das die Grenzen des Jazz weit überschreitet und Musik aus der gesamten Welt verbindet und in Resonanz bringt.  
Der Eintritt beträgt 15€ / 10€.  
Veranstalter ist die Evangelische Kirchengemeinde Bayenthal, Mehlemer Str. 27, 50968 Köln
- **Kölsch im Radio**, „Klaaf un Tratsch op kölsche Aat“ am 27. Mai, 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 28.Mai von 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. Natürlich gibt es auch Getränke und selbst gebackenen Kuchen.  
Um Anmeldung wird gebeten bei Sonja Nikodem / Martina Wingenfeld ☎ 39 89 23 20.

- **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.

- **Klavierkonzert „Eine musikalische Reise durch die Welt“** am 1. Juni 2025, 16-19 Uhr in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh-Straße 7, 50999 Köln

Die Johanniter-Hilfsgemeinschaft Köln lädt herzlich ein zum Benefizkonzert mit anschließendem Empfang im Kreuzgang „Eine musikalische Reise durch die Welt“ mit dem Pianisten Nima Farahmand Bafi.

Klassische Werke, eigene Arrangements und Kompositionen

Linie 16 Haltestelle Michaelshoven, Parkplätze vorhanden.

Der Eintritt ist frei. Spenden für Konzert und Empfang erbeten.

### Und dann noch dieses:



Für alle die Lust haben gemeinsam zu kochen, neue Gerichte auszuprobieren, neue Kontakte zu knüpfen und einfach einen schönen Abend wollen.

Wann: 07. Mai, 17.00 Uhr

Wo: Tagespflege Parkstadt Michaelshoven, Am Tannenhof 8, 50999 Köln.

Wir werden ein 3-Gänge Menü vorbereiten und dann gemeinsam genießen. Ein Profikoch aus Argentinien wird uns begleiten, anleiten und dafür sorgen, dass es gut schmeckt:

Dieser Abend soll neben Schlemmen auch der

Kontaktknüpfung dienen.

Eine Anmeldung ist notwendig, aber Anruf genügt.

Anmeldung: Bei Home Instead [Koeln-Sued@homeinstead.de](mailto:Koeln-Sued@homeinstead.de) oder 02236 / 949 33 12 oder bei Madeleine Rüsche [m.ruesche@diakonie-michaelshoven.de](mailto:m.ruesche@diakonie-michaelshoven.de) oder 0221 / 9956-3004.

Die Teilnahme ist kostenlos.