

### 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.)

- **Kammerkonzert „Im Zauber der Melodie“** am Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln.

Gemeinsam mit einem Streichquartett, bestehend aus Studierenden der HfMT Köln, bringen die aserbajdschanische Pianistin Fatima Aliyeva und der georgische Klarinettenist Luka Totadze (Kaukasus-Duo) Meisterwerke der Kammermusik zu Gehör.

Gespielt werden Werke von Johannes Brahms, Robert Schumann und Claude Debussy. Der afghanische Pianist Nageeb Gardizi moderiert das Programm.

Info: 0221 / 92 58 46-0

- **„Kinesiologie“** am Dienstag, 03.06.2025, 13.30 Uhr in der Offenen Kunstwerkstatt, Sürther Hauptstr. 56. 50999 Köln.

Mit verschiedenen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie das Denkvermögen und die Gedächtnisleistung steigern.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: SeniorenNetzwerk Sürth 0173 / 614 47 94

- **Seniorenkino im Cineplex** am 04. Juni um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film: „Der Spitzname“, Eintritt 7€

Anna und Thomas wollen heiraten und haben die Familie in die Tiroler Alpen eingeladen. Stephan sinniert schlecht gelaunt im Ski-Lift über das aktuelle Leben der Böttchers, Wittmanns, Bergers und Königs: Anna hat doch noch Karriere als Schauspielerin gemacht. Thomas steht kurz davor, in den Vorstand eines Immobilienkonzerns aufzusteigen. Stephans Frau Elisabeth arbeitet als Lehrerin, bessert die Haushaltskasse aber heimlich mit Bitcoin-Handel auf. Und René, verheiratet mit Dorothea und seit drei Jahren Eltern von Zwillingen, entpuppt sich als überfürsorglicher Helikopter-Vater. Stephan selbst wurde kürzlich als Professor aus der Uni entlassen; es gab da einen Vorfall. Und mit Cajus, 18, und Antigone, 17, bringt Stephan und Elisabeths Nachwuchs zusätzlich Chaos in die erhoffte Winterdylle. Am Ende steht nicht nur die geplante Hochzeit auf der Kippe...



- **Repair Café Südstadt** am 08.06.2025, 14 Uhr im Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln.

Reparieren statt Wegwerfen (jeden 2. Sonntag im Monat).

Besucher des Repair Cafés bringen ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von Zuhause mit: Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Spielzeug, Geschirr - alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt! Die Fachleute im Repair Café wissen fast immer eine Lösung. Wichtig ist den Machern aber, dass die Besucher selbst Hand anlegen und mit Hilfe der Fachleute reparieren lernen.

Kostenfrei. Anmeldung erbeten: [info@repair-cafe-koeln-suedstadt.de](mailto:info@repair-cafe-koeln-suedstadt.de)

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 11. Juni um 14.30 Uhr wird im Odeon der Film „Die Barbaren“ gezeigt.

Eintritt 7€

In der bretonischen Kleinstadt Paimpont scheint die Welt noch in Ordnung zu sein. Auch wenn die Einwohner nicht unterschiedlicher sein könnten, eint sie der Stolz auf ihren Zusammenhalt und ihre Nächstenliebe. Als Zeichen der Solidarität stimmt die Gemeinde begeistert dafür, eine aus der Ukraine geflüchtete Familie bei sich aufzunehmen. Als jedoch anstatt der erwarteten Ukrainer Familie Fayad aus Syrien in Paimpont eintrifft, ist die Überraschung bei den vermeintlich weltoffenen Bürgern groß.



- **„Gospelkonzert Light of Life“** am 13.06, 20.00 Uhr in der Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, 50968 Köln unter der Leitung von Angelika Rehaag.

Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

- **„Mess op Kölsch“** in der Basilika St. Aposteln, Neumarkt 30, 50677 Köln am 14. Juni 2025, 18:00 Uhr.

In diesem Jahr feiern wir wieder eine „Mess op Kölsch“. Wir sind zu Gast in der Basilika St. Aposteln am Neumarkt. Zelebriert wird die Messe von Domkapitular Dominik Meiering.

Keine Anmeldung erforderlich, Gäste willkommen!

Eine Veranstaltung des Heimatvereins Köln e.V.

- **„Smartphone-Sprechstunde“** in Raderthal am 17.06, 16.00 – 18.00 Uhr in der Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, 50968 Köln.

Anmeldung unter ☎ 0152 09 09 26 12

Veranstalter ist das SeniorenNetzwerk Raderthal.

- **"Zeit zum reden" - Großer Seniorennachmittag** am 18. Juni, 15.00 – 17.00 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

mit Iris Leiwen Gutland





- **Tanz mit! ...aber bitte mit Sahne!** Am Sonntag, 29.06.2025, 14.30 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Die Woche ausgelassen mit einem flotten Tanzschritt und Kuchen beenden – was gibt es Schöneres? Beim Tanzcafé sind alle willkommen, die einfach Freude am Tanzen haben. Mit kleinen Tanzschritten wird gute Laune zu verbreitet und über kleine Verfehlungen gelacht. Hier geht es nicht darum, sich alles zu merken oder perfekt zu tanzen, sondern einfach den Spaß an der gemeinsamen Bewegung zu teilen. Zur Stärkung gibt es zwischendurch Kaffee und Kuchen und unterhaltsame Gespräche. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen.

Eintritt frei, Verzehrkosten zum kleinen Preis.

Anmeldung: 0151 / 64 12 90 97

- **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.

- **Vortrag „Diabetisches Fußsyndrom – wenn der Zucker die Füße in Gefahr bringt“** am 3. Juli, 17 Uhr in der Cafeteria des Antonius Krankenhauses, Schillerstr. 23, Bayenthal.

Bei Menschen mit Diabetes ist der Blutzuckerspiegel erhöht. Wird dieser nicht reguliert, können Komplikationen wie zum Beispiel das diabetische Fußsyndrom (DFS) auftreten. Zu den typischen Symptomen zählen brennende oder stechende Schmerzen im Fuß, welche insbesondere nachts auftreten.

Je nach Schweregrad kann ein diabetischer Fuß zum Verlust eines Teils des Fußes oder im schlimmsten Fall des Beines führen. Um dies zu verhindern, werden die Patienten mit einem Diabetischen Fußsyndrom auf unserer Diabetesstation durch ein Team aus Ärzten verschiedener Abteilungen sowie Wundassistentinnen und speziell geschulten Pflegekräften versorgt.

Referentin: Dr. med. Manuela Behling, Oberärztin, Medizinische Klinik & Kardio Diabetes-Zentrum.

Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

Noch mehr Veranstaltungen finden sie unter <https://koelnerleben-magazin.de/kalender.html>