

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: Montag, dem 6. Juni, 10.00 – 12.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte beachten Sie die Vorgaben wegen Corona.
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

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 Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Tajet Garden, Alteburger Straße 250, 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 ab 16.15 Uhr. Dann steht nur für Sie eine halbe Stunde lang ein Jugendlicher bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

Natürlich werden die Hygieneschutzmaßnahmen eingehalten.

Wenn Sie Interesse an der Veranstaltung haben wenden Sie sich bitte an Frau Wagner, ☎ 0163 1613565. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist notwendig und wenn ein Termin nicht reicht – dann kommen Sie eben noch einmal.

➤ **PC-Sprechstunde:**

Offenes Angebot für alle Interessierten bei Fragen rund um den Laptop - Volker Christ

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

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

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.

➤ **PC-Onlinehilfe**

Mit einem Laptop können Sie in die PC-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

- **Ne Spazeerjangk rund öm Zi Pitter**

Eine Führung mit Paula Hiertz am Samstag, 04.06.2022, 14 Uhr.
Führung durch das ehemalige mittelalterliche Wollweberviertel rund um St. Peter in Köln.
Gutes Schuhwerk ist erforderlich.

Kosten pro Person 5 €. Begrenzte Teilnehmerzahl, darum ist eine Anmeldung unter Tel. 0221 / 89 24 60 oder Email paula-hiertz@netcologne.de unbedingt notwendig.

Treffpunkt ist Neumarkt 15 am Gesundheitsamt in Köln.

- **Lesung „Ohne Rentner geht hier nichts“ und Stadtführung „vom Stuhl“**

Am 8. Juni 2022 um 19.30 Uhr im Martin-Luther-Haus, Mehlemer Straße 27

Ellen Jacobi liest aus ihrem Roman „Ohne Rentner geht hier nichts“.

Es geht um die ebenso reiche wie schwierige Ariane van Endert. Sie lebt auf großem Fuß in einer Marienburger Villa, bis ihr Stiefsohn große Teile ihres Vermögens durchbringt. Notgedrungen nimmt sie einige Untermieter auf. Ariane hofft sehr, ihre neuen Mitbewohner bald wieder loszuwerden, und macht ihnen das Leben schwer. Irgendwann sind aber auch die letzten Reserven ausgegeben und es besteht die Gefahr, dass Ariane ihre große Villa in Marienburg verliert.

Ein heiterer Roman über das Leben in Marienburg, Neuanfänge im Alter und wahre Freundschaften.

Vorab bietet Uli Kievernagel eine kurze Stadtführung vom Stuhl an: Es gibt ein paar Geschichten zu Marienburg, den noblen Villen und der Entwicklung dieses Stadtteils.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten bei Uli Kievernagel, der Köln-Lotse
Telefon 0221. 42344825, Mobil 0162. 7973914, uli@koeln-lotse.de

- **Seniorenkino im Odeon am 08.Juni, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln**
Film „Alles in bester Ordnung“



Die 54-jährige Marlen (Corinna Harfouch) ist im Laufe ihres Lebens zu einem Einsiedler geworden, der sich in seiner Wohnung versteckt und Dinge hortet, die für sie eine große Bedeutung haben. Fynn (Daniel Sträßer) ist 32 und reist mit einem kleinen Rollkoffer durch die Welt. Als die beiden aufeinandertreffen, könnten die Unterschiede also größer nicht sein.

Der Eintritt kostet 6,00 €.

- **Vortrag „Herzschwäche und Diabetes“ im St. Antonius Krankenhaus, Cafeteria**

Am Donnerstag, dem 9. Juni, 17.00 Uhr, in der Cafeteria des St. Antonius Krankenhauses, Schillerstr. 23 in Köln-Bayenthal, informiert Chefarzt Prof. Dr. med. Frank M. Baer über die Folgen, die Diabetes für das Herz und die Gefäße haben kann. Verschiedene Krankheitsbilder werden erläutert und passende Therapiekonzepte vorgestellt.
Der Eintritt ist frei. Ohne Anmeldung.

- **Rotbart bleibt Rotbart 900 Jahre Barbarossa**

am Donnerstag, 09.06.2022, 19 Uhr im Vita Verde Naturhof, Sürtherstr. 2, 50996 Köln

Eine musikalisch-literarische Performance zu einem vergessenen Jubiläum: Hat uns der Stauferkaiser Friedrich I. noch etwas zu sagen - oder sollten wir ihn besser weiter im Kyffhäusergebirge schlafen lassen? Musik/Spiel/Story/Visuelles, Kaiser/Feen/Prinzen/ Ritter/Frösche, Poetisches/Romantisches/Nachdenkliches/Böses. Zusammengesponnen, musiziert, rezitiert, gesungen und schnellgezeichnet von: Barbara Boisseree, Stefan Kaiser, Barbara Sauer, Charlotte Sauer und Markus Sauer

Eintritt ist frei - der Hut geht rum

- **Stammtisch im Begardenhof, Rodenkirchen**

Jeden 2. Donnerstag im Monat (das nächste Mal am 09. Juni) findet im „Hotel Begardenhof“, Brückenstraße 41, Rodenkirchen ein Senior*innen Stammtisch statt. Beginn ist um 15.00 Uhr - bei schönem Wetter auf der Terrasse.

Ansprechpartnerin ist Petronella Pistor-Rossmanith, ☎ 0151 288 70 540 .

- **Sommerfest der Anglikanische Kirchengemeinde, 11. Juni von 12-16 Uhr**

Neben kulinarischen Angeboten (BBQ, „Cream Teas“, Kuchen) haben wir einen umfangreichen Bücherflohmarkt mit second-hand englischen Büchern. Für die Kinder gibt es eine Hüpfburg. Englische Lebensmittel können ebenso erworben werden.

Anglikanische Kirchengemeinde All Saints, Köln Lindentallee 61, 50968 Köln.

<http://www.anglicanbonncologne.de>

- **Fahrrad-Führung mit dem Köln-Lotsen durch Raderberg und -thal**

Eine Fahrradtour zur Erkundung von Raderberg und Raderthal mit Uli Kievernagel am Samstag, dem 11. Juni ab 14 Uhr. Die Tour dauert ca. 2 Stunden und ist nicht anstrengend Sie kostet für Mitglieder des Bürgervereins RADERBERG und -THAL e. V. 12€, für Nichtmitglieder 14€. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre können kostenlos teilnehmen.

Anmeldung unter uli@koeln-lotse.de oder ☎ 0221 – 42 34 48 25 (Uli Kievernagel) ist nötig.

- **Töurcher en Kölle un drömeröm „Rund um die Hahnepooz“**

am Mittwoch, 15.06.2022, 14 Uhr

Das Hahnentor ist das zentrale Tor nach Westen zur Kaiserstadt Aachen. Jahrhundertlang zogen Könige und Kaiser nach ihrer Krönung und Salbung hier in die Stadt ein, um am Schrein der Heiligen Drei Könige zu beten. Wir beginnen unseren Weg am Adenauerdenkmal vor der Apostel-Kirche neben dem Neumarkt.

Kosten: 8 €.

Information und Anmeldung: Jutta Müller, Tel. 02233 / 211 76, mobil 0178 / 209 05 44 .

Mehr Infos unter www.koelsch-akademie.de .

- **Chor Ahl Singen** hält gesund und macht Spaß!
am Donnerstag, 23.06.2022, 16 Uhr im Brauhaus Quetsch, Hauptstr. 7, 50996 Köln.
Jeder ist willkommen, es wird aus einem bunt gemischten Liederkorb gesungen.

- **Open-Air-Konzert mit den Bläck Fööss und den Paveiern**

Am 23.06.2022 findet im schönen Park von Michaelshoven ein Open-Air-Konzert der beiden kölschen Bands „Bläck Föös“ und „Paveier“ statt.

Beginn ist um 19.45 Uhr, Ende gegen 22.00 Uhr.

Veranstaltungsort: Park der Diakonie Michaelshoven, 50999 Köln.

Der Eintritt ist frei. Gerne können Sie die Arbeit der Diakonie Michaelshoven mit einer Spende unterstützen.

- **Tanztee in Raderthal**



Habt Ihr Lust, mit uns das Tanzbein zu schwingen?

Am 24. Juni von 14:30 bis 15:30 Uhr tanzen wir unter Anleitung eines Tanzlehrers/-in im Solo-Tanz im Gemeindesaal der Philippusgemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal. Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Mechthild Lauf, Telefon 0163 6938433 oder Mail seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

Jan Gudorf, Telefon 0163 4446669 oder Mail jan.gudorf@raderbergundthal.de

- **Kölsch im Radio Klaaf un Tratsch op kölsche Aat**

Am Dienstag, 28.06.2022, 20.30 Uhr auf Radio Köln auf UKW 107.1

Aus dem Studio "Bild und Ton Colonia e.V." über Radio Köln auf UKW 107.1 meldet sich Katharina Petzoldt.

- **Finissage zur Ausstellung über den Rückbau der Deutschen Welle**

Sie haben die Möglichkeit, am 01. Juli ab 17 Uhr die Ausstellung des Künstlers Jan Glisman zum Rückbau der Deutschen Welle im Gebäude des Deutschlandfunks anzusehen. Videoarbeiten, Zeichnungen und Drucke sowie skulpturale Installationen aus Gebäudefragmenten werden im Foyer gezeigt.

Mit einer multimedialen Installation, die Jan Glisman in Kooperation mit dem Medienkünstler Dmitry Zakharov und der Klangkünstlerin Jiyun Park realisiert, wird im Kammermusiksaal des Deutschlandfunks die Finissage gefeiert.

Wenn Sie dabei sein möchten melden Sie sich bitte unter info@raderbergundthal.de an. Zwanzig Tickets sind beim Bürgervereins RADERBERG und -THAL e. V. kostenlos zu vergeben.

Sommerfest im Juli

Die SeniorenNetzwerke Bayenthal und Rodenkirchen planen am 10. Juli ein Sommerfest im Hotel Begardenhof, Brückenstraße 41 in Rodenkirchen. Das kulinarische Motto lautet

Das Besondere am High Tea ist nicht der Tee allein. Es beginnt mit kleinen Sandwiches und anderen herzhaften Delikatessen. Es folgen original Scones, weiche Teebrötchen, die mit Clotted Cream und Marmelade serviert werden. Ein Sortiment von süßen Häppchen, feinen Törtchen und Pralinen bilden den Abschluss des kulinarischen Verwöhnprogramms.



„High Tea“ nach einer beliebten Tradition aus England.

Musik einer ortsansässigen Band gibt es auch und viel Zeit zum Erzählen.

Weitere Einzelheiten in Kürze.

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