

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.

Wir haben in dem Angebot wieder freie Plätze. Vielleicht ist das was für Sie!

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.

➤ **Gymnastik 60plus am Donnerstag im Tajet Garden!**

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 – 11.45 Uhr.

Eine Probestunde kostet 8 €.

In dem Angebot gibt es wieder freie Plätze!

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 Frank.

Ort: "Martin-Luther-Haus", Mehlemer Str. 27, 1.Etage, 50968 Köln-Bayenthal

Termin: jeden Freitag 11.30 – 12.30 Uhr

Eine Probestunde zum Preis von 10 € ist möglich.

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.

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 Kontrabass Solo am 02.10.2026, 19:30 Uhr** in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Eine musikalische Weltreise mit dem Kontrabass präsentiert Christian Hinz am Freitag, 2. Oktober, 19.30 Uhr, in der Kartäuserkirche. Auf dem Programm stehen eigene Arrangements klassischer und jazzgeprägter Musik, Eigenkompositionen und Improvisationen. Keltische Folklore, andalusische Klänge, Balkan-Rhythmen, orientalische Einflüsse, New Age und zeitgenössische Klassik zeigen die ungewöhnliche Klangvielfalt des Instruments. Hinz verbindet verschiedene Spieltechniken zu einem virtuellen und eigenständigen Stil.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen. www.kartauserkirche-koeln.de

- **Trödelmarkt am Rhein am 3. Oktober von 08.00 – 18.00 Uhr**

Direkt am Rhein, unter der Südbrücke in Köln-Bayenthal, lädt einmal im Monat ein ganz besonderer Trödel- und Sammlermarkt zum Stöbern, Entdecken und Verweilen ein. Mehr als 150 Händler verwandeln das Rheinufer in eine lebendige Marktmeile mit ganz eigener Atmosphäre. Ob Antiquitäten, Kleidung, Spielsachen, Sammlerstücke oder liebevoller Trödel – hier gibt es für jeden Geschmack etwas zu finden. Das Zusammenspiel aus Rheinblick, Brückenkulisse und Markttreiben macht jeden Besuch zu einem kleinen Ausflug mit Urlaubsgefühl.

- **"Wohre Verbrechen (True Crime) in der Südstadt"** am 03.10.26, 11.00 Uhr
Mit Bernd Imgrund auf den Spuren der Verbrechen in unserer Stadt

Wir folgen den Spuren von kleinen Ganoven, von Rotlichtgrößen und Polit-"Verbrechern". Die Tatorte mögen sich baulich verändert haben. Aber was dort - quer durch die Jahrhunderte - geschah, erregt bis heute die Gemüter.

Das Thema "True Crime" hat immer etwas Voyeuristisches, auch etwas Befremdliches: Was fasziniert uns am Bösen, Abgründigen? Warum interessieren wir uns für Diebe, Betrüger und Gewaltexzesse?

Mit allem Respekt vor den Opfern soll auf dieser Tour auch die düstere Seite der Stadtgeschichte beleuchtet werden.

Treffpunkt: Hermann-Josef-Brunnen, Waidmarkt 12, 50676 Köln

Kosten: Mitglieder 16,- €, Gäste 22,- €.

Anmeldungen ist erforderlich bei Petronella Pistor-Rossmanith ☎ 0151 288 70 540

- **De tokiga trolle „Schwedenreise"** im Ruder-und Tennisklub RTK Germania e.V. Alfred-Schütte-Allee 163, 51105 Köln-Poll am 04.10.26, 11.00 – 13.00 Uhr

Seit mehr als 25 Jahren treffen sich in Leverkusen schwedenbegeisterte Menschen aus nah und fern zum gemeinsamen Singen im Chor „de tokiga trolle" – die

verrückten Trolle – kurz „Trollchor“ genannt. Gesungen wird selbstverständlich in Originalsprache und darüber hinaus pflegen „die Trolle“ typisch schwedische Traditionen. Zum Repertoire gehören neben schwedischen Volksweisen in allen Gefühlswelten und Jahreszeiten auch Ausflüge in norwegische und finnische Musik, in das mystische Jojken der lappländischen Sámi oder in nicht-nordisches Liedgut.

Freuen Sie sich auf ein gefühlvolles Konzert mit Liedern, die zu Herzen gehen. Ob Liebe, Naturbetrachtung oder die Freude am Schnaps, hier kommt jede Facette zur Geltung.

Eintritt frei und ohne Anmeldung – eine Spende ist gerne willkommen!

- **Seniorenkino im Cineplex** am 07.10.26 um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film „Bon Voyage“, 8€



Die 80-jährige Marie hat ihr Leben stets selbstbestimmt gestaltet – und daran ändert auch ihre schwere Krankheit nichts! Den Termin für die Sterbehilfe in der Schweiz hat sie bereits vereinbart – jetzt muss sie es nur noch ihrer Familie beibringen. Doch im letzten Moment verlässt sie der Mut, und sie rettet sich in die Notlüge von einer angeblichen Erbschaft, die in der Schweiz auf sie wartet. Ihr Sohn Bruno, den ständig Geldsorgen plagen, will sofort aufbrechen. Auch Brunos Tochter Anna, die mitten im Chaos der Pubertät steckt, kommt mit. Als Fahrer rekrutiert Marie kurzerhand Rudy. Sie entstauben das alte Wohnmobil, und machen sich auf den Weg. Marie tut auf der Fahrt vieles, was sie lange nicht mehr getan hat: Sie badet im Meer, tanzt zu Schlagermusik und sitzt spätabends am Lagerfeuer. Sie genießt die Reise – und ganz nebenbei findet die Familie wieder zueinander. Doch irgendwann nähert sich die kleine Truppe ihrem Reiseziel, und Marie steht vor einer Entscheidung ...

- **Abendflohmarkt** am 9. 10.26 im Gemeindesaal des Martin-Luther-Hauses, Mehlemer Straße 27, 50968 Köln von 19.00 – 22.00 Uhr

Warum den Freitagabend eigentlich immer nur vor den Fernseher verbringen? Wir hätten da eine ziemlich gute Alternative: Der Abendflohmarkt in Marienburg! Am Freitag, 9. Oktober 2026 wird nämlich im Gemeindesaal des Martin-Luther-Hauses gestöbert, entdeckt, gefeilscht und natürlich auch das ein oder andere Schätzchen nach Hause getragen. Dazu gibt's Drinks, Musik, halt alles, was einen entspannten Freitagabend ausmacht. Nur eben mit der zusätzlichen Chance, plötzlich genau das Teil zu finden, von dem man vorher noch gar nicht wusste, dass man es unbedingt braucht.

- **Clavierspiele – „Variation“** am 10.10.26, 18.00 Uhr in der Emmanuelkirche, Carl-Ja-tho-Straße 1, 50997 Köln Rondorf

Zwölf Hände und vier Füße an historischen Tasteninstrumenten

Sechs Ausführende, zwölf Hände und vier Füße lassen mehr als 500 Tasten erklingen, wenn die diesjährigen „Clavierspiele“ stattfinden. Das große Thema lautet „Variation“: Im Mittelpunkt steht Georg Friedrich Händels Chaconne in G-Dur, deren alle 62 Variationen auf verschiedenen Tasteninstrumenten wie Orgel, Konzertflügel, Cembalo, Hammerflügel und Clavichord direkt hintereinander erklingen. Organist Frank Stanzl,

Pianist Boleslav Martfeld, Cembalist Ketil Haugsand, ehemals Professor an der Kölner Musikhochschule, sowie die Gäste Yuko Inoue und Cristina Esclapez wirken mit. Organist Professor Johannes Geffert spielt und moderiert. Das Programm dauert zwei Stunden mit einer Pause an der Espresso-Bar.

Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten. www.rondorf.de

- **Theateraufführung „DU BESTIMMST..!“** am 10.10.26, 20:00 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Frank wollte eigentlich kein Vater werden – und ist es doch geworden. Ein junger Mann stolpert in eine Rolle, die alles verändert: seine Pläne, seine Freiheit, sein Selbstbild. Zwischen Windeln, Erwartungen und der großen Frage „Wie eigentlich?“ entdeckt er, dass Familie nicht nur Chaos bedeutet, sondern auch Wachstum, Nähe und überraschend viel Liebe. Ein Stück über Wandel, Verantwortung und über das Abenteuer, das beginnt, wenn das Leben anders läuft als gedacht. Ehrlich – humorvoll – Mitten aus dem Leben.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen

- **Führung in St. Kunibert**, Kunibertsklostergasse 2, 50668 Köln am 10.10.26, 16:00 Uhr

Rheinische Spätromanik in ihrer schönsten Form.

Wer sich für die rheinische Spätromanik interessiert, kommt an St. Kunibert kaum vorbei. Die Basilika ist die jüngste der großen romanischen Kirchen Kölns und wurde 1247 geweiht – nur ein Jahr vor der Grundsteinlegung des gotischen Doms. Der Bau hat sich weitgehend in seiner ursprünglichen Gestalt erhalten und gibt einen eindrucksvollen Einblick in diese Epoche. Besonders sehenswert ist der Glasfensterzyklus, der als ältester noch am ursprünglichen Ort befindliche im Rheinland gilt. Unter der Kirche liegen Spuren eines vorchristlichen Brunnenheiligtums, des „Kunibertspütz“. Die Basilika prägt mit ihren Türmen das nördliche Stadtbild und ist bis heute ein lebendiger Ort des Gemeindelebens und der Musik. Freuen Sie sich auf eine etwa 1,5-stündige Führung mit dem erfahrenen Stadtführer Hans Körner.

Kosten: 12€ Mitglieder, 15€ Nichtmitglieder, max. 20 Personen

Eine Veranstaltung des Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.

Anmeldung über geschaeftsstelle@zollstocker-buergerverein.de oder 0221/3762131

- **Reingelegt und abgezockt!**

Ein Theaterstück über die miesen Tricks an älteren Menschen am 12.10.26, 14 Uhr im Altenberger Hof (Scheune), Mauenheimer Str. 92, 50733 Köln Nippes.

Die Seniorinnen-Theatergruppe Chorweiler bringt die aktuellen Trickdiebstahls- und Betrugsmaschen an der Generation 60+ auf die Bühne. In kurzen Szenen zeigen die sieben Laien-Darstellerinnen, alle selbst im Alter von 60 bis 80 Jahren, die aktuell verbreiteten Tricks, mit denen Betrüger und Diebe versuchen, speziell ältere Menschen in die Falle zu locken. Sie erfahren auch, wie Sie die Tricks erkennen und verhindern können.

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung unter 0221 / 221-3 00 03.

Info: <https://www.stadt-koeln.de/artikel/74021/index.html>

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 14.10.26, 14:30 Uhr
Film „Alte Liebe“, 7€



Lore und Harry sind seit fast 40 Jahren verheiratet – und streiten mindestens genauso lange. Während Harry nach seiner Pensionierung von einem ruhigen Leben träumt, fürchtet Lore, im Alltag und Garten festzustecken. Alte Konflikte und unerfüllte Wünsche sorgen immer wieder für Spannungen. Als ihre Tochter Gloria zum dritten Mal heiraten will – ausgerechnet einen wohlhabenden Mann, der fast Harrys Alter hat –, gerät das Familienleben endgültig aus dem Gleichgewicht. Eine kluge Liebesgeschichte über zwei Menschen, die sich nach vierzig Jahren Ehe noch einmal neu begegnen. Bissig, ironisch, sentimental, heiter und zart.

- **Philharmonie Probe** am 15.10.26, 12 Uhr in der Philharmonie Köln, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln

Eine halbe Stunde in die Musik eintauchen.

Aus PhilharmonieLunch wird PhilharmonieProbe. PhilharmonieProbe öffnet die Türen für einen besonderen Einblick: Sie können das Gürzenich-Orchester Köln und das WDR Sinfonieorchester und ihre Gäste unmittelbar bei der Arbeit erleben, 30 Minuten, wie sie das aktuelle Konzertprogramm erarbeiten.

Preis: 5 Euro / Ermäßigt: 2,50 Euro.

Karten: <https://www.koelner-philharmonie.de/de/d/reihe/philharmonieprobe/497>

Info: <https://www.koelner-philharmonie.de/de>

- **„1. Hilfekurs“ Demenz** am 15.10.26 von 17.30 – 19.30 Uhr im Seniorenhaus St. Maria, Tagespflege, Schwalbengasse 3-5, 50667 Köln (Innenstadt)

Menschen mit Demenz begegnen. Perspektive, Haltung, Kommunikation.

Demenz verändert das Leben – für die Betroffenen ebenso wie für ihr Umfeld. Doch wie gelingt ein wertschätzender und sicherer Umgang im Alltag?

Für alle interessierten Mitmenschen, Angehörige, Freunde, Nachbarn...

Referentin: Britta Keil, Dipl.-Soz. Arbeit, Versorgung von Menschen mit Demenz M.A.

Anmeldung unter 0221-27 25 17 0 oder esther.heumueller@cellitinnen.de

Das Angebot ist kostenlos.

- **Sicher auf den Beinen bleiben! – Sturzprävention** am 21.10.26 im LiZ am Markt, Fronhoferstr. 42, 50999 Köln Sürth

Sicher auf den Beinen bleiben! Die Senioren Netzwerke Köln und das LiZ am Markt in Sürth bieten am 21.10.26 von 16.00 – 16.45 Uhr einen kostenfreien Kurs zur Sturzprävention – für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag an.

Leitung hat Mareike Boy, Dipl. Sportwissenschaftlerin.

Anmeldung ist erforderlich bei Tanja Gast, seniorennetzwerk-suerth@caritas-koeln.de oder 0173 61 44 794

Und dann noch dies:

- **Neue Spielserie der Theatergemeinschaft Kölsche-Bredder e.V.** in der Aula des Berufskollegs, Perlengraben 101, 50676 Köln am:



Sa. 31. Okt 26, 17 Uhr
 So. 01. Nov 26, 18 Uhr
 Sa. 07. Nov 26, 17 Uhr
 So. 08. Nov 26, 18 Uhr
 Sa. 14. Nov 26, 17 Uhr
 So. 15. Nov 26, 18 Uhr
 Sa. 21. Nov 26, 17 Uhr
 So. 22. Nov 26, 18 Uhr
 Sa. 28. Nov 26, 17 Uhr
 So. 29. Nov 26, 18 Uhr

Die Karten kosten
17€ / 20 €

und können über
„Köln Ticket“
erworben
werden.

- **Frauenchor in der Philippus-Kirchengemeinde Köln-Raderthal**

Jede Woche donnerstags (das nächste Mal am 01.10) treffen sich von 16.30–18.00 Uhr im Gemeindesaal der Evangelischen Philippus-Kirchengemeinde Köln-Raderthal, Albert-Schweitzer-Straße 3–5, 50968 Köln der Philippus-Frauen-Chor mit 20 Frauen, die regelmäßig miteinander proben.

Das Repertoire umfasst sowohl neue geistliche Musikkultur, Spirituals und Gospels für zwei- bis dreistimmigen Frauenchor als auch altes Liedgut wie das Engel-Terzett aus dem „Elias“ von Mendelssohn Bartholdy oder Choräle. Für besondere Anlässe, zum Beispiel zur Konfirmation, werden umfangreiche 4-stimmige Chorprojekte einstudiert und aufgeführt. Etwa dreimal im Jahr bereichert der Frauenchor die Philippus-Gottesdienste.

Herzlich willkommen sind alle Frauen und Mädchen, die ihre Stimme mal wieder aufleben lassen möchten. Einzige Voraussetzung ist die Freude am gemeinsamen Singen. Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung. Der Chor ist ein offener und geselliger Kreis!

Kontakt:

Karin Sehmsdorf
Chorleiterin

Tel: 0221 / 34 38 25

E-Mail: KarinSehmsdorf@web.de



Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

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

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de