

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

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, 11.15 – 12.15 Uhr.

Für dieses Angebot gibt es keine Plätze mehr. Sie können sich auf eine Interessensliste setzen lassen. 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 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 Rheinsteinst, Offene Tür in Raderberg, Rheinsteinstr. 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-PC@web.de anmelden.

➤ **PC-Onlinehilfe**

Mit einem Laptop können Sie in die 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

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 03. April um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Film: „Weißt Du noch“, Eintritt 7€

Die Kinder sind aus dem Haus. Man ist allein. Und die Zukunft? - Besser nicht dran denken. Marianne und Günter, ein Ehepaar in ihren Siebzigern, haben sich daran gewöhnt. Und seit einiger Zeit beginnt auch noch ihr Gedächtnis nachzulassen. Und nun hat Günter auch noch



den Hochzeitstag vergessen. Doch das hat er gar nicht. Von seinem Freund Heinz hat er zwei Wunderpillen bekommen, eine Pille, die angeblich auf verblüffende Weise in Rekordzeit die Erinnerungen zurückzubringen vermag.

Sie wagen es - und schon nach einer halben Stunde beginnt die wundersame Wirkung einzusetzen. Gemeinsam reisen sie in der Zeit zurück und die Geschichte ihres gemeinsamen Lebens zieht vorbei. Sie erinnern sich an Schweres und Schönes, an Glück und Krankheit, an Zweifel und Mut ... bis sie schließlich zu jenem Moment vor unendlich langer Zeit vordringen, in dem sie sich zum ersten Mal begegnet sind. Die Wirkung der Pille ist wirklich verblüffend, doch es gibt Nebenwirkungen: denn schließlich gibt es im Lauf eines

Lebens auch Dinge, die man lieber vergisst...

- **Seniorenkino im Odeon** am 04. April, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln

Film „Andrea lässt sich scheiden“

Andrea, eine Polizistin in der niederösterreichischen Provinz, möchte ihre unglückliche Ehe beenden und in St. Pölten eine neue Stelle als Kriminalinspektorin beginnen. Nach einer Geburtstagsfeier läuft ihr der Noch-Ehemann betrunken vors Auto. Im Schock begeht Andrea Fahrerflucht. Dann erlebt sie mit Erstaunen, wie jemand anderer ihre Schuld bereitwillig auf sich nimmt: Franz, ein Religionslehrer und trockener Alkoholiker, hält sich für den Täter und wird auch von allen anderen im Dorf dafür gehalten. Während Franz wieder zu trinken beginnt und zielsicher seinem Untergang entgegen taumelt, bemüht Andrea sich, ihre Spuren zu verwischen.



Eintritt: € 7,00, Kartenreservierung erforderlich unter Tel. 0221 31 31 10

Am Mittwoch, dem 24.04. um 14.30 Uhr gibt es im Seniorenkino noch einen weiteren Film: "Morgen ist auch noch ein Tag".

- **Orchesterkonzert** mit dem Sinfonieorchester, Kammerorchester und sinfonischen Blasorchester der Universität Exeter
am Samstag, 06.04.2024 in der anglikanischen Kirche All Saints an der Bonner Str. / Ecke Lindenallee in Köln-Marienburg, 50968, Köln.

Gershwin - Rhapsody in Blue / Tschaikowski - Thema und Variationen /
Woolfedden - Illyrische Tänze / Vivaldi – Konzert in e-Moll

Beginn: 18.00 Uhr

Das Konzert ist frei, Spenden am Ausgang erbeten.

Veranstalter: Anglikanische Kirchengemeinde St. Boniface, Bonn & All Saints, Köln
Tel.: 01 75/2 03 28 21 oder 02 28/3 69 71 48

- **„Kölsche Verzällcher“** – heitere Geschichten in Mundart am Dienstag, 9. April von 15:00-16:15 Uhr im Restaurant des Maternus SeniorenCentrum Rodenkirchen, Hauptstr. 128, 50996 Köln.

Der Eintritt ist frei.

- **Frühjahrskonzert mit Rafael Cortés** und seinem Flamenco-Repertoire am 11.04.2024 in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh-Straße 7, Michaelshoven.

Beginn 18.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden.

Der Eintritt ist frei, um Spende wird gebeten

Veranstalter: Kultur in Michaelshoven, Diakonie Michaelshoven e.V

- **Öffentliche Führung im Historischen Rathaus der Stadt Köln** am Sonntag, 14.04.2024, 12.30 Uhr

Auf den Spuren von Macht, Geschichte und Architektur

Als „Haus der Bürger“ ist das Rathaus seit dem 12. Jahrhundert im ehemaligen Judenviertel bezeugt. Der beeindruckende „Hansasaal“, erbaut um 1330, und der „Senatssaal“, der von 1404 bis 1414 mit dem Ratsturm hinzugefügt wurde und in dem einst der Rat der Stadt Köln tagte, erzählen von vergangenen Epochen und der politischen Bedeutung Kölns. Nach starker Kriegszerstörung wurde das Rathaus originalgetreu wiederaufgebaut und konnte am 14. August 1972 wiedereröffnet werden.

Der Museumsdienst Köln bietet jeden Mittwoch und Sonntag 60-minütige öffentliche Führungen im Historischen Rathaus der Stadt Köln. In den Monaten März bis Mai 2024 sind die öffentlichen Führungen kostenfrei.

Treffpunkt: Foyer im Wallraf-Richartz-Museum, Obenmarspforten 40, 50667 Köln

- **LE TRAME DELUSE , Opera buffa** (komische Oper) im Konzertsaal der Hochschule für Musik und Tanz in Köln, Unter Krahenbäumen 87, 50668 Köln

am 19./20. & 22. April, jeweils 19.30 Uhr.

Eintritt 6,— €. Karten an der Abendkasse und bei kölnticket.

Weitere Informationen und Veranstaltungen der Hochschule für Musik und Tanz Köln unter <https://www.hfmt-koeln.de/>



- **Seniorentreff im Klön Café** am 24. April um 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
- **"Singe mer jet zesamme?"** Ahl un neu kölsche Leedcher för metzesinge! Teil 2 mit Gertrud Meinert am 24. April 2024, 19:00 Uhr im „Zum alten Brauhaus“, Severinstr. 51, 50678 Köln.
Eintritt: 18€. Wie immer Einlass ab 17 Uhr. Möglichkeit zum „Süffele un Müffele“.
Anmeldung unter info@hvkl.de oder bei Petronella Pistor-Rossmanith (0151 288 70 540).
Eine Veranstaltung des Heimatvereins Köln e.V.
- **Führung durch die Stadtgärtnerei** am Samstag, 27.04.2024, 10 Uhr
Sie kennen die schönen Schmuckbeete am Kaiser-Wilhelm-Ring oder freuen sich über die Blütenpracht auf dem Roncalliplatz? Mit Sabine Krämer von der Stadtgärtnerei können Sie einen Blick hinter die Kulissen der Stadtgärtnerei werfen und Eindrücke von der Arbeit der Gärtner erhalten. Kostenlos und ohne Anmeldung.
Info: 0221 / 221 318 03
Stadtgärtnerei, Am Grauen Stein 26 , 51105 Köln – Poll
- **Eichendorff-Liederabend** im Ernst-Moritz-Arndt Haus, Großer Saal, Sürther Str. 34, 50996 Köln am Sonntag, 28. April 2024, 17:00 Uhr
Werke von Johannes Brahms, Robert Franz, Felix Mendelssohn-Bartholdy, Hans Pfitzner, Robert Schumann und Hugo Wolf.
Andreas Cantow, Bariton & Nadja Bulatovic, Klavier
Eintritt ist frei, Spenden für die Musik in der Erlöserkirche werden erbeten
Veranstalter: Erlöserkirche Rodenkirchen
- **Kölsch im Radio**, Klaaf un Tratsch op kölsche Aat am Dienstag, 30.04.2024, 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

- **Gymnastik 70plus Im SeniorenNetzwerk Raderberg**
mit sanftem Bewegungsprogramm im Sitzen, Stehen und Gehen die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern.

Wann und wo?

Freitags 10.30-11.30 Uhr, fortlaufende Gruppe.

Bonner Str. 288c, AWO-Raum, Untergeschoss (barrierefrei, mit Aufzug).

Kosten: 5,- Euro pro Termin, Übungsleiter: Christoph Friedrich

Anmeldung und Infos: Frau Wagner, SeniorenNetzwerk Raderberg, Tel. 0163 16 13 565

- **Und dann noch dies...**



im Historischen Archiv der Stadt Köln, Eifelwall 5, 50674 Köln

Das Herzstück seiner verschiedenen Sammlungen bildet die umfangreiche Bibliothek Wallrafs.

Eintritt frei !

- Das monatliche „gemeinsame Essen“ des SNW Rodenkirchen findet am Freitag, 26. April ab 18 Uhr statt. Das Restaurant wird bei Anmeldung bekanntgegeben!
Anmeldung bei Petronella Pistor-Rossmann 0151 288 70 540

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

