

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.

Hier noch zur Erinnerung einige Worte zum Prinzip der Seniorennetzwerke:

Es kann nur das stattfinden,
was von Ihnen angeboten und organisiert wird.

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 05. Juni um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Film: „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“, Eintritt 7€



Harold Fry war nie dazu bestimmt, ein Held zu sein. Unscheinbar und weit über 60 Jahre alt, hat er sich damit abgefunden, still und leise im Hintergrund des Lebens zu verblassen. Bis er eines Tages erfährt, dass seine alte Freundin Queenie im Sterben liegt. Harold schreibt ihr einen Brief, verlässt sein Haus, geht zum Postamt und hört nicht auf zu gehen. Aus heiterem Himmel beschließt er, einfach weiterzulaufen, bis zu dem 627 Meilen (1010 km) entfernten Hospiz. Von sich selbst überrascht und zur Verblüffung seiner Frau Maureen, begibt sich Harold auf eine "Pilgerreise" in der Hoffnung Queenie zu retten. Doch wird er rechtzeitig bei ihr eintreffen? Für Harold beginnt das Abenteuer seines Lebens. Mit jedem Schritt befreit er sich von seinem alten Selbst und entdeckt die Wunder des Lebens neu.

- **Open-Air-Konzert mit Rhythmusportgruppe & Räuber** am 06.06.2024 18:00 - 22:00 Uhr im Park in Michaelshoven

Traditionell feiern wir das Open-Air-Konzert für den guten Zweck im Park in Michaelshoven. Bei kühlen Getränken und leckeren Speisen können Sie sich auf ein buntes Bühnenprogramm freuen. Die Kinder- und Jugendhilfe organisiert ein Kinderprogramm. In diesem Jahr sammeln wir für das Projekt „Mittagessen für Kinder“. Das „Mittagessen für Kinder“ können wir nur dank Spenden und Fördermitteln ermöglichen. Jeden Tag versorgen wir rund 150 Kinder und Jugendliche mit einer warmen, gesunden Mahlzeit. Der Eintritt ist kostenlos. Um Spenden wird gebeten.

- **Chor- und Orchesterkonzert Mendelssohn-Bartoldy "Lobgesang"** am 8. Juni 2024, 18:00 Uhr im Martin-Luther-Haus, Mehlemer Straße 27, 50968 Köln.

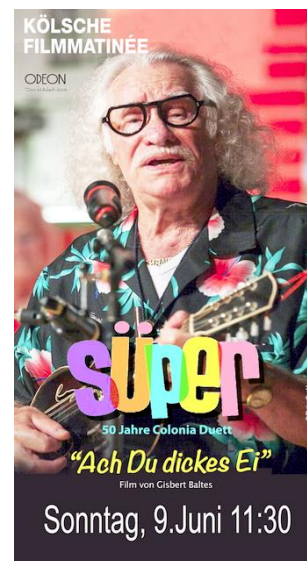
Das Vokalensemble an der Reformationskirche sowie der Chor, Solisten und Instrumentalisten der Hanbit-Gemeinde kommen am Samstag, 8. Juni, 18 Uhr, in der Reformationskirche zu einem Chor- und Orchesterkonzert unter der Leitung von Young-Ah Kim und Samuel Dobernecker zusammen. Es erklingen Werke von Felix Mendelssohn-Bartholdy, einem der bedeutenden Vertreter der Romantik. Die Hanbit-Gemeinde feiert am folgenden Tag ihr 25-jähriges Bestehen.

Das Konzert dauert etwa 120 Minuten. In der Pause werden Getränke angeboten. Der Eintritt kostet 20 Euro, ermäßigt 5 Euro.

- **„50 Jahre Colonia Duett“ im Odeon** am Sonntag 9. Juni, 11:30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln

Bajazzo versus Dummer August, Dick versus Doof, Pat versus Patachon – es ist die Philosophie der Clowns, die ermuntert, uns den „zwei Seelen in einer Brust“ zu stellen. Goethe ließ Faust damit kämpfen. In Köln gaben Hans Süper und Hans Zimmermann ihnen das rheinische Gesicht.
(Wolfgang Oelsner)

Karten täglich ab 16 Uhr unter 0221 31 31 10 oder an der Kinokasse des Odeon-Kino.



- **Seniorenkino im Odeon** am 12. Juni, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln

Film: „Golda – Israels eiserne Lady“, Eintritt 7€



Die israelische Premierministerin Golda Meir (Helen Mirren), auch bekannt als die „Eiserne Lady Israels“, muss 1973 äußerst wichtige Entscheidungen treffen. Als Ägypten, Syrien und Jordanien an seinem heiligen Tag einen Überraschungsangriff auf Israel starten, darf sie nicht lange fackeln, sondern muss handeln. Sie ist verantwortlich für die Sicherheit ihres Landes. Während des später als Jom-Kippur-Krieg bezeichneten Konflikts liegt das Leben unzähliger Menschen in ihrer Verantwortung und sie muss sich gegen die rein männlichen Kabinettsmitglieder durchsetzen, die ihr gegenüber feindselig gestimmt sind.

Kartenreservierung unter Tel. 0221 31 31 10

- **Führung durch den Kölner Hauptbahnhof**, das nächste Mal am Samstag, dem 15. Juni um 10.00 Uhr

Die Bahnmissionsmission bietet wieder Führungen für Senior*innen durch den Kölner Hauptbahnhof an. Mit unseren kostenlosen Führungen möchten wir mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut machen, die nötige Gelassenheit im Umgang mit eventuellen Hürden im Reiseverkehr vermitteln und damit zu einem stressfreien Reisen mit dem Zug beitragen. Die Führungen finden am dritten Samstag im Monat um 10 Uhr statt. Wir treffen uns im Hauptbahnhof (Gleis 1E). Eine Anmeldung unter Tel.: 0157 3660 0291 oder Mail: senioren.bahnmissionsmission@web.de ist erforderlich.

- **Gegen das Vergessen: Prävention und Therapie der Demenz**

Vortrag am 20. Juni, 17.00 Uhr in der Cafeteria St. Antonius Krankenhaus, Schillerstr. 23, Bayenthal.

Referent: Dr. med. Farsad Pour Ebrahim, Facharzt für Neurologie, Neurologische Praxis
Eintritt frei, ohne Anmeldung.

- **Philharmonie Lunch** am Donnerstag, 20.06.2024, 12 Uhr in der Kölner Philharmonie, Bischofsgartenstraße 1, 50667 Köln
Eine halbe Stunde vom Alltag abschalten.
Seien Sie bei einer Probe für das nächste Sinfoniekonzert des Gürzenich-Orchesters Köln dabei. Kostenfrei und ohne Anmeldung.
- **Sommerfest der Anglikanischen Kirchengemeinde St. Boniface, Bonn & All Saints,** Köln in 50968 Köln-Marienburg, Bonner Str. / Ecke Lindenallee am Samstag, 22.6.2024 von 12-16 Uhr.
Verschiedene Stände laden zum Stöbern und Einkaufen ein. Beim Bücherflohmarkt besteht die Möglichkeit sich mit viel englischem Lesestoff einzudecken. Angeboten werden auch Schmuck, handgemachte Artikel sowie englische Lebensmittel. Für ein handgemachtes Quilt können Lose erworben werden. Eine Hüpfburg steht für die Kinder bereit.
Für das leibliche Wohl ist mit "Cream Teas" (Scones mit clotted cream und Konfitüre), Grillstand sowie Kaffee und Kuchen gesorgt.
- **Kölsch im Radio,** Klaaf un Tratsch op kölsche Aat am 25.06.2024, 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
- **Seniorentreff im Klön Café** am 26. Juni 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 Wingefeld ☎ 39 89 23 20.
- **Karl Berbuer, der Brunnen und seine Lieder.** Eine Führung am 29. Juni 2024, 18:00 Uhr in der Südstadt.
Bei dieser Veranstaltung des Heimatvereins Köln erfahren wir einiges über den 1977 verstorbenen Kölner Komponisten, Liedermacher und Karnevalisten Karl Berbuer. Ihm zu Ehren wurde im Jahr 1987 der Karl-Berbuer-Brunnen errichtet und eingeweiht. Musikalisch begleitet werden wir von der Kapelle „Mädchen un Junge vum Zochwäch“, die im vergangenen Jahr den Severins-Bürger-Preis für ihr Engagement erhalten haben. Einige dieser Musiker waren bereits bei der Eröffnung des Brunnens musikalisch dabei. Sie spielen und singen eine Auswahl der bekanntesten Berbuer-Lieder, moderiert von Thomas Coenen.
Treffpunkt: Karl Berbuer-Brunnen an der Severinstraße / Karl-Berbuer-Platz, KVB Linien 3, 4, 106, 132.
Die Veranstaltung ist kostenfrei und auch für Gäste offen. Für einen Obolus an die Musiker geht der Hut rund.
Anmeldung erwünscht per Mail (veranstaltungen@hvkl.de) oder telefonisch bei 0151 288 70 540, Petronella Pistor-Rossmannith.

- **Angebote des SeniorenNetzwerks Raderberg**

- Englisch sprechen jeden Dienstag von 15.30-16.30 Uhr im Pfarrheim von St. Mariä Empfängnis in der Raderberger Straße 205.

Ab Mai startete im SeniorenNetzwerk Raderberg ein Englisch-Konversations-Kurs. Sie können schon etwas Englisch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir führen einfache Gespräche zu Themen des Alltags, des Reisens, des Zeitgeschehens. Ein bisschen Grammatik wird auch dabei sein, aber nicht im Vordergrund stehen. Die Gruppe wird ehrenamtlich geleitet und die Teilnahme ist kostenlos.

- Fitness 60plus 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.

- **„Usser Rand un Band“**. Ein neues Stück des Kumede-Theaters in der Volksbühne am Rudolfplatz

Dies ist eine kölsche Version der Komödie „Out of Order“ des renomierten Ray Cooney; einem der erfolgreichsten Komödiendautoren unserer Zeit. Das Stück wurde bereits in verschiedenen internationalen Theatern aufgeführt und kommt nun endlich „op kölsch“ in die Volksbühne am Rudolfplatz. Tickets zum Preis von 24 € bzw. 22 € sind telefonisch über KölnTicket (0221 280 200), bei allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen, an der Kasse in der Volksbühne am Rudolfplatz sowie unter <http://www.koelnticket.de> erhältlich.

Spielzeit: vom 10.5. (Premiere) bis zum 16.06.2024.

Kumede-Theater des Heimatverein Köln e.V.



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

Die Philippus-Gemeinde und RADERBERG und -THAL e. V. laden ein zum Public Viewing anlässlich der Fußball-EM in den Gemeindesaal, Albert-Schweitzer-Str. 3-5.

14. Juni 2024, 21:00 Uhr - Eröffnungsspiel Deutschland - Schottland

19. Juni 2024, 18:00 Uhr - Deutschland – Ungarn

23. Juni 2024, 21:00 Uhr - Deutschland - Schweiz

Einlass ist jeweils eine halbe Stunde vor Spielbeginn.

Kommt vorbei und schaut bei kalten Getränken und Knabbereien gemeinsam die Spiele.

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