

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.)

- **Sommerkonzert „Serenade“** am 1. Juli 2024, 19.30 Uhr in der Emmanuelkirche , Carl-Jatho-Straße 1 , 50997 Köln Rondorf

Ein Konzert des Rodenkirchener Kammerchors und Orchesters zum Saisonabschluss. Es musizieren außerdem Kammermusikgruppen des Rodenkirchener Kammerorchesters und Solisten der Musikschule Papageno.

Zur Aufführung kommen Werke von Georg Friedrich Händel, Peter Tschaikowski, John Rutter, Felix Mendelssohn-Bartholdy u.a.

Dr. Go Yamamoto, Konzertmeister
Anna Goeke und Peter Stein, Leitung

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen. Die Espresso-Bar ist geöffnet.

Weitere Infos unter <https://www.rkco-koeln.de/>

- **Seniorenkino im Cineplex** am 03. Juli um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Film: „Wunderland - Vom Kindheitstraum zum Welterfolg“, Eintritt 7€



Kilometerweit schlängeln sich die Eisenbahnwaggons im "Miniatur Wunderland" durch blühende Landschaften und felsige Bergschluchten. Mit der Erschaffung dieses magischen Modelluniversums haben sich die Zwillingbrüder Frederik und Gerrit Braun ihren Kindheitstraum von der größten Modelleisenbahn der Welt erfüllt. Die 2001 in der Hamburger Speicherstadt eröffnete Ausstellung reicht inzwischen von der Elbphilharmonie bis zur Antarktis und gehört mit mehr als 1,5 Millionen Besuchern im Jahr zu den größten Publikumsmagneten in ganz Europa.

- **Konzert „Klänge der Ukraine“** am 7. Juli 2024 um 11.00 Uhr im Klubhaus des RTK Germania, Alfred-Schütte-Allee 163, Köln-Poll.

Violina Petrychenko und Oliver Drechsel - beide als Konzertpianisten mehrfach bei internationalen Klavier- und Kammermusikwettbewerben ausgezeichnet - werden uns mit vierhändigen Klavierwerken ukrainischer Komponisten ein ganz besonderes Klangerlebnis bieten.

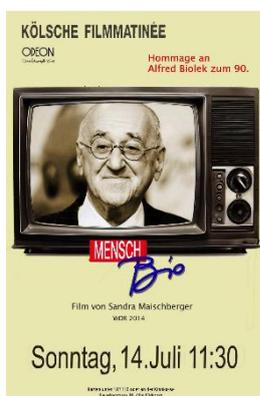
Lassen Sie sich auf die faszinierenden Lebensgeschichten von Fjodor Akimenko, Myroslav Skoryk und weiteren ukrainischen Komponisten ein und genießen Sie musikalische Meisterwerke, die Herz und Seele berühren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt zu unseren Konzerten ist frei – eine Spende zum Erhalt der Konzertreihe ist gerne willkommen.

- **Seniorenkino im Odeon** am 10. Juli, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln

Film: „Ein kleines Stück vom Kuchen“, Eintritt 7€

Die 70-jährige Mahin (Lily Farhadpour) lebt seit dem Tod ihres Mannes und der Ausreise ihrer Tochter nach Europa allein in Teheran. Ein geselliger Nachmittagstee mit Freundinnen gibt den Anstoß dazu, ihren einsamen und monotonen Alltag hinter sich zu lassen. In Mahin reift der Wunsch ihr Liebesleben wieder zu aktivieren. Auf der Suche nach einem neuen Partner, öffnet sie spontan ihr Herz für den gleichaltrigen Taxifahrer Famaraz (Esmail Mehrabi). Aus der zufälligen Begegnung wird eine ebenso überraschende wie unvergessliche Nacht. Was als romantische Begegnung zweier einsamer Fremder beginnt, entwickelt sich zu einer berührenden Ode an das Leben, die Frauen und die Freiheit.



Auch im Odeon am 14. Juli um 11.30 Uhr:

„Mensch Bio“

Eine Hommage an Alfred Biolek.

Karten unter Tel. 313110 oder an der Kinokasse.

- **Konzert für Chor und Orchester in der „ALL SAINTS KIRCHE“** Bonner Str. / Ecke Lindenallee, 50968 Köln am Samstag 13. Juli 2024 um 19:00 Uhr

The St Marylebone CE School aus London.

Dirigenten : Dan Daly, Aimee Presswood und Samuel Howes.

Genießen Sie das Konzert dieser talentierten englischen Gruppe, die mit ihrem Chor und Orchester eine Auswahl von klassischer Musik, mitunter Stücken von englischen Komponisten wie Rutter, sowie auch Dvořák, Vivaldi und Offenbach darbieten werden.

Eintritt ist frei, Spenden erbeten. Alle sind herzlich willkommen.

- **Public Viewing** am 14. Juli, 21 Uhr, das Finale

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.

Einlass ist jeweils eine halbe Stunde vor Spielbeginn.

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

- **Repair Café** im Bürgerhaus Stollwerck, das nächste Mal am Sonntag, 14. Juli, 14 Uhr

Im Bürgerhaus Stollwerck dreht sich 12x im Jahr alles ums Reparieren. Dabei stehen verschiedene Fachleute zur Verfügung: Elektriker, Computerfachmann und ein Handwerker helfen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen. Es sind verschiedene Werkzeuge und Materialien vorhanden, trotzdem werden noch dringend Helfer, Werkzeug und Material gesucht.

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.

Information per E-Mail: info@repair-cafe-koeln-suedstadt.de

Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln , Tel. 02 21 / 99 11 08-0

- **„Entlang der Römermauer“** mit Dieter Breitbach. Eine Führung am 20. Juli 2024, 14:00 Uhr in der Innenstadt.

Eine Veranstaltung des Heimatvereins Köln

Lassen Sie sich überraschen, was es entlang dem Verlauf der römischen Stadtmauer alles zu entdecken gibt. Was haben die Kirche St. Georg, das Haus Bachem, das Geburtshaus von Jaques Offenbach und die Kirche St. Aposteln gemeinsam? Sie liegen entlang der Route der römischen Stadtmauer. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise durch die Jahrhunderte und in Teile der Kölner Innenstadt, die abseits der üblichen Pfade liegen und erfahren Sie wo die römische Stadtmauer auch heute noch im Stadtbild, teils versteckt, teils offensichtlich, wiederzufinden ist.. Endpunkt der Führung ist der Neumarkt.

Treffpunkt: Am Eingang St. Maria im Kapitol, Kasinostr. 6, 50676 Köln

Die Veranstaltung kostet für Mitglieder 12,- €, Gäste 16,- €. Anmeldung ist erforderlich per Mail (veranstaltungen@hvkn.de) oder telefonisch bei 0151 288 70 540, Petronella Pistor-Rossmann.

- **Kölsch im Radio**, Klaaf un Tratsch op kölsche Aat am 22.07.2024, 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

- **Tanz mit** am 28.Juli.24 um 14.30 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Jeden letzten Sonntag im Monat heißt es um 14:30 Uhr in der in der Kartäuserkirche „Tanz mit, aber bitte mit Sahne“.

Tanzlehrer Markus Heuckmann und Christian Korbella sind natürlich auch dabei, obwohl es nicht um Perfektion sondern um Freude geht.



Die Teilnahme ist kostenfrei und jeder ist herzlich willkommen. Kaffee und Kuchen sind zu kleinem Preis zu erwerben.

- **Seniorentreff im Klön Café** am 31. Juli 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 Wingenfeld ☎ 39 89 23 20.
- **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.

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