

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@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@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 08. Januar um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film: „Liebesbriefe aus Nizza“, Eintritt 7€



Als François auf dem Dachboden seines Hauses ein paar alte Liebesbriefe in die Hände fallen, fällt der pensionierte Offizier aus allen Wolken. Denn die wortreichen Ergüsse über den "vibrierenden Venushügel" seiner Frau Annie stammen definitiv nicht von ihm. Dass die Briefe 40 Jahre alt sind und höchstens noch musealen Wert haben, ist ihm völlig egal. Polyamorie in seinem Haus? Undenkbar! François fordert Revanche, mobilisiert seine Beziehungen zum Geheimdienst und spürt den Casanova von einst an der Riviera auf. Siegesicher reist er zusammen mit Annie ins sonnige Nizza. Sein attraktiver Rivale ist keineswegs unbewaffnet: Als Bon vivant und musikalischer Freigeist weiß sich Boris lässig zu verteidigen. Während Annie den Ausflug in die Vergangenheit und das nächtliche Nacktbaden mit ihrem neuen alten Kavalier immer mehr genießt, verrennt sich François in seine Rachepläne. Doch vielleicht geht es um mehr als nur verletzte Männerehre?

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 08. Januar um 14.30 Uhr wird im Odeon der Film „Die leisen und die großen Töne“ gezeigt.

Thibaut ist ein berühmter Dirigent, der die Konzertsäle der ganzen Welt bereist. In der Mitte seines Lebens erfährt er, dass er adoptiert wurde und dass er einen jüngeren Bruder hat, Jimmy, der in einer Schulküche arbeitet und Posaune in der Blaskapelle einer Arbeiterstadt spielt. Die beiden Brüder könnten unterschiedlicher nicht sein. Nur in einer Sache sind sie sich einig: ihrer Liebe zur Musik.

Thibaut will die Ungerechtigkeit ihres Schicksals ausgleichen, seinem Bruder eine Chance geben, die dieser nie hatte: seine Talente zu entfalten.

Eintritt 7€. Karten gibt es täglich ab 16 Uhr unter 0221 31 31 10 oder an der Kino-Kasse.



- **Karnevalsflohmarkt** in der Melanchthonkirche, Breniger Straße 18, 50969 Köln am 12.01.2025 von 14.00-17.00 Uhr.

Beim Karnevalsflohmarkt im Kirchsaal der Melanchthonkirche können allerhand Kostüme, Accessoires, Orden und vieles mehr für die laufende Session getauscht, gekauft und verschenkt werden.

www.melanchthonkirche.de

- **Konzert im Kammermusiksaal des Deutschlandfunks** am 14. Januar, 20.00 Uhr, Raderberggürtel 40, 50968 Köln.
Mythos in der Musik: Canti e suoni di un mito
Arien, Duette und Szenen von Claudio Monteverdi, Barbara Strozzi, Henry Purcell, John Blow und anderen
Eine Konzerteinführung beginnt um 18.45 Uhr im Foyer des Deutschlandfunks.
Ticketverkauf über KölnTicket oder ☎ 221 2801 (17,50 € zzgl. Vorverkaufsgebühr)
Mehr Infos unter <https://www.deutschlandfunk.de/raderbergkonzerte2425-100.html>
- **Ein historischer "Rundgang" durch Zollstock**, Archivpräsentation am 16. Januar ab 18:30 Uhr im Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße 13, 50969 Köln.
Erlebt mit unserem Archivar Tobias Arens die Geschichte Zollstocks auf einem virtuellen Rundgang anhand historischer Bilder aus unserem Archiv.
Einlass ist ab 18:00 Uhr. Um eine Spende wird gebeten.
Veranstalter ist der „Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.“
- **„Israel im Jahr 2025, Herausforderungen in Politik und Gesellschaft“**
Eine Veranstaltung der Melanchthon-Akademie am 20.01.2025, 19:00 Uhr im Haus der Ev. Kirche, Kartäusergasse 9-11, 50678 Köln.
Weit über ein Jahr ist seit dem Überfall der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 vergangen und noch immer befinden sich israelische Geiseln in Gaza. Das Land befindet sich seit diesem Tag im Ausnahmezustand. In ihrem Vortrag am Montag, 20. Januar, 19 Uhr bis 20.30 Uhr, im Haus der Evangelischen Kirche, Kartäusergasse 9-11, wird Dr. Andrea Livnat aus einer israelischen Binnenperspektive auf aktuelle Entwicklungen und gesellschaftliche Konfliktlinien blicken.
Dr. Andrea Livnat lebt in Israel und ist Historikerin sowie Herausgeberin des jüdischen Internetportals haGalil.
Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Anmeldung per E-Mail an anmeldung@melanchthon-akademie.de ist erforderlich.
- **Kölsch im Radio**, Klaaf un Tratsch op kölsche Aat am 23.01.2025, 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
- **„Le rouge chante“**. Chansons und Gedichte im Gemeindesaal der Evangelische Kirchengemeinde Rodenkirchen (Erlöserkirche), Sürther Straße 34, 50996 Köln am 26.01.2025, 16:00 Uhr.
Chansons und Gedichte über Liebe, Kunst und Freundschaft trägt Sylvain Pesenti am Sonntag, 26. Januar, 16 Uhr, in deutscher und französischer Sprache vor. Der Musiker tritt auf Festen und als Straßenmusiker mit Gitarre und Drehorgel auf.
Der Eintritt ist frei, Spenden für die Musik in der Erlöserkirche sind willkommen.
www.erloeserkirche-rodenkirchen.de

- **Tanz mit** am 26. Januar von 14.30 bis 17.00 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.

- **Fitness 60plus im SeniorenNetzwerk Raderberg** 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.

Und dann noch dieses:

„Geliebt – Gehasst – Gegessen“, Kölner Tiere zwischen Käfig und Körbchen

Ausstellung ab 08.01.2025 bis 4.5.2025, 09–19.30 Uhr im Historisches Archiv mit Rheinischem Bildarchiv, Eifelwall 5, 50674 Köln

Die Ausstellung widmet sich dem Thema Tiere. Welche Spuren haben sie in der Überlieferung des Archivs hinterlassen? Sind es vor allem Haus- und Schmusetiere, die in den Beständen verewigt sind oder doch vielmehr Schädlinge, auf die die Stadtverwaltung reagieren musste? Die Schau wird einmal mehr die vielfältige Überlieferung im Archiv zeigen, die zu den unterschiedlichsten Aspekten des Themas eine Annäherung ermöglicht.

Eintritt frei. Ohne Anmeldung.

Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

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

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de