

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.

Aktuell sind keine Plätze frei. Sie können sich auf die Interessensliste setzen lassen.

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

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 – 12.00 Uhr.

Eine Probestunde kostet 5€.

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 Zaunbrecher.

Termin: jeden Freitag 11.30 – 12.30 Uhr

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

Eine Probestunde zum Preis von 10,00 € 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.

➤ "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, Rheinsteinstraße 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.

Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

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

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.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 07.01.26 um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film „Der Pinguin meines Lebens“, Eintritt 7€



Einfühlend erzählt der Film eine unwahrscheinliche, aber wahre Geschichte. Tom, ein mürrischer Lehrer, durch und durch Engländer, kommt in den 1970er Jahren nach Buenos Aires, um an einem Jungeninternat Englisch zu unterrichten. Mitten in den Unruhen des Militärputsches sind auch seine Schüler aufsässig und unbelehrbar. Das macht es für Tom nicht leichter. Doch sein Leben nimmt eine ungeahnte Wendung, als er eines Tages am ölüverschmutzten Strand von Uruguay einem Pinguin das Leben rettet und diesen trotz aller Bemühungen nicht wieder loswird. Der Pinguin zieht auf Toms Terrasse ein, wird ihm ein treuer Freund und für seine Schüler zum Pinguin des Vertrauens. Pinguine sind nämlich nicht nur wahnsinnig niedlich, sondern auch hervorragende Zuhörer ...

- **Seniorentreff im Klön Café** am 07.01.26 von 14.30 – 16.30 Uhr im „Rosa Haus“, Matthiaskirchplatz 7, Bayenthal.
Wir treffen uns jeden ersten 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.
- **Film „Peter Herbolzheimer. Ein Leben mit der Big Band“** am 11.01.26 um 11.30 Uhr im Odeon-Kino, Severinstraße 81, 50678 Köln
Am 11.01.26 um 11:30 Uhr gedenken wir Peter Herbolzheimer in der "Kölschen Filmmatinée" im Odeon-Kino und zeigen den Film vom Ali Haurand und Elmar Sommer „Peter Herbolzheimer. Ein Leben mit der Big Band“, WDR 2005.
Karten täglich ab 16 Uhr unter 0221 31 31 10, an der Kinokasse oder über die Website des Odeon (<https://www.odeon-koeln.de/>)
Veranstalter ist "Kölsche Filmmatinée". Wir werden 30 Jahre jung!!

- **Konzert Irish Folk** - Fragile Matt am 11. 01.26, 18:00 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Liebhaber des IRISH FOLK erwarten in diesem Konzert ein besonderes Erlebnis: Die fetzigen traditionellen irischen und schottischen Tunes sind zusammen mit dem mehrstimmigen Gesang sehr authentisch.

Seit über zwölf Jahren ist FRAGILE MATT ein Garant für traditionelle irische Jigs, Reels und Songs. Es verspricht ein unvergesslicher Abend mit ausdrucksstarker Musik zu werden, die noch lange nachklingt und gute Laune verbreitet.

Die Bandmitglieder: Katja (Bodhrán, eine irische Rahmentrommel), Andrea (Gesang, Gitarre), David (Gesang, Bouzouki)

Eintritt: 10€



- **Repair Café Südstadt** am 11.01.26, 14–19 Uhr im Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln

Reparieren statt Wegwerfen (jeden 2. Sonntag im Monat)

Im Bürgerhaus Stollwerck dreht sich einmal im Monat 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.

Kostenfrei. Anmeldung erbeten unter ✉ info@repair-cafe-koeln-suedstadt.de

- **Seniorentreff im Café Veedelsgeist** (Zollstock, Ecke Hürther Str./Zollstockgürtel) am 13.01.26.

Jeden Dienstag ab 14:30 Uhr treffen sich interessierte Seniorinnen und Senioren im Café Veedelsgeist (Hürther Str./Ecke Zollstockgürtel). Kommen Sie zu Kaffee, Getränken, Kuchen, Gesprächen und Spielen gerne vorbei!

- **Sturzprophylaxe - Bleiben Sie standhaft!**

am 15.01.26, 15.30 – 17.00 Uhr im Mietercafé der KBG (gegenüber der Bliesheimer Str. 3-7, 50968 Köln)

Mit gezielten Übungen für Balance und Stabilität stärken wir gemeinsam Ihre Beweglichkeit und beugen Stürzen effektiv vor. Für mehr Selbstvertrauen im täglichen Leben.

Leitung: Mareike Boy, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung bei Inna Achmatow, ☎ 01520 90 92 612

Eine Veranstaltung des Seniorennetzwerks Raderthal in Kooperation mit dem Mietercafé der KBG 1920

- **Konzert: "Wie schön leuchtet der Morgenstern"** am 15.01.2026, 19:30 in der Trinitatiskirche, Filzengraben 4, 50676 Köln

Festliche Musik für Bläser und Orgel

Festliche Blechbläserklänge und strahlende Orgelmusik erfüllen die Trinitatiskirche, wenn unter dem Titel „Wie schön leuchtet der Morgenstern“ ein abwechslungsreiches Konzertprogramm erklingt. Das elfköpfige Ensemble „Con Spirito“ präsentiert gemeinsam mit Kirchenmusikdirektor Johannes Quack an der Orgel Musik verschiedener Epochen. Auf dem Programm stehen unter anderem Bearbeitungen von Richard Strauss und Max Reger, Choralsätze und -phantasien zu „Wie schön leuchtet der Morgenstern“ von Jan Koetsier, Johann Sebastian Bach, Traugott Füngfeld und Dietrich Buxtehude sowie Werke von Gordon Langford, Charles V. Stanford, Christian Sprenger, Johannes Brahms und Charles-Marie Widor.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.

www.trinitatiskirche-koeln.de

- **Tanz mit!** Am 16.01.26, 14:30-15:45 Uhr im Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln Raderthal.

Wir freuen uns über alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen. Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam tanzen und von einem professionellen Tanzlehrer Neues lernen. Tanzt mit!

Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr.

Info: Inna Achmatow ☎ 01520 90 92 612, ✉ seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de
oder Jan Gudorf, ☎ 0163 44 46 669, ✉ jan.gudorf@raderbergundthal.de

- „**Kölsche Krätzjer**“ am 17.01.26, 19.00 – 21.00 Uhr im „bistro verde“, Maternusstraße 6, 50996 Köln Rodenkirchen

Der Eintritt kostet 20€.



- **Komm, lass uns spielen** am 19.01.26, 13:30 - 15:30 Uhr in der Villa AWO, Walter-Rathenau-Str. 9 Köln-Rodenkirchen, 50996

Ob jung oder alt, Brettspiel-Fan oder Kartenspiel-König – Geselligkeit, Spaß und ein bisschen Denksport, beim wöchentlichen Spielenachmittag in der Villa sind vom Kind bis zum ältesten Senior alle herzlich willkommen! Immer montags von 13:30 bis 15:30 Uhr treffen sich Spielbegeisterte in jedem Alter in entspannter Atmosphäre, um gemeinsam zu lachen, zu spielen und um Kontakte zu knüpfen. Egal ob Klassiker wie Memory, Mensch ärgere dich nicht, Mühle, Karten- oder Brettspiele – alles kann gespielt und mitgebracht werden. Der Spielenachmittag ist ideal für alle, die Gemeinschaft lieben und im gemütlichen Ambiente netten Menschen aus dem Stadtteil treffen wollen.

- **Computer- und Smartphonekurse** für Senioren in Sürth ab dem 19.01 / 20.01. im Gemeindehaus der Auferstehungskirche Sürth-Weiβ, Auferstehungskirchweg 7, 50999 Köln

Computer Kurse:

Wann : 20. Jan 2026 von 10 Uhr bis 11:30 Uhr.

Wo : ev. Kirche in Sürth, Wie oft : 6 Dienstage.

Smartphone Kurse:

Wann : 19. Jan. 2026 von 10 Uhr bis 12 Uhr.

Wo : ev. Kirche in Sürth, Wie oft : 6 Montage.

Anmeldung und weitere Infos:

☎ 0221 – 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter, wir rufen zurück).

✉ SNW-Bayenthal@web.de

- „**Singe mer jet zesamme?**“ Teil 4 – Ahl un neu kölsche Karnevals - Leedcher för metzesinge! Karnevals Mitsing-Matinee mit Gertrud Meinert und einem Gastauftritt vom Knubbelisch am 25.01.26, 14:00 Uhr im „Zum Alten Brauhaus“, Severinstraße 51, 50678 Köln.

Auch 2026 findet wieder unser beliebtes Mitsingkonzert mit der wunderbaren Gertrud Meinert statt – dieses Mal als Karnevals Ausgabe. Wir freuen uns jetzt schon auf ihre tolle Auswahl alter und neuer kölscher Karnevalslieder, die auch diesmal wieder in gedruckter Form bereitliegen, so dass alle Besucher aus vollen Kehlen mitsingen können. Kostüme sind ausdrücklich erlaubt!!! Und natürlich besteht - wie immer im ZAB - die Möglichkeit zum „Süffele un Müffele“.

Einlass ist ab 12:00 Uhr

Das ist eine Veranstaltung des Heimatverein Köln e.V. Kosten für Mitglieder 8,- €, Gäste 14,- €. Anmeldungen ist erforderlich bei Petronella Pistor-Rossmannit ☎ 0151 288 70 540

- **Kölner Vokalsolisten am Mittag** am 28.01.2026, 13:00 Uhr in St. Andreas, Komödienstraße 6-8 50667 Köln.

30 Minuten Vokalmusik zum Genießen.

Der Eintritt ist frei!

- **MOVING SOUND** mit Markus Stockhausen und Tara Bouman am 29. Januar, 18.00-20.00 Uhr in Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh Str. 5, 50999 Köln



Die Musiker verweben intuitive Musik mit eigenen Kompositionen – und gestalten dies spontan entsprechend der Schwingung des Raumes und seiner Akustik. Dabei nehmen sie ihr Publikum mit auf ihre musikalische Entdeckungsreise.

Musikliebhaber verschiedenster Stilrichtungen genießen die Auftritte und lassen sich mitnehmen in neue Klangwelten.

MOVING SOUNDS spielte zahlreiche Konzerte in Italien, Schweiz, England, Norwegen, Holland, Frankreich, Spanien, Rumänien, Bulgarien, Ungarn, Israel, Russland, USA, Chile und vor allem in Deutschland.

Der Eintritt ist frei, Einlass ab 17 Uhr

Hinweis zur Anfahrt:

Bitte nutzen Sie die Mitarbeiterparkplätze zu Beginn der Pfarrer-te-Reh Straße. Vor der Kirche stehen keine Parkplätze zur Verfügung.