

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 Frank.

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, 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.

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.)

- **Sing Dich Froh** am 04. 03 26 im Gemeindehaus der Reformationskirche, Mehlemer Straße 27, 50968 Köln

Zweimal im Monat trifft sich seit fast einem Jahr ein Singkreis im Gemeindehaus der Reformationskirche. Immer am ersten und dritten Mittwoch im Monat von

15 bis 16.30 Uhr, außer der Sommerpause im August. Hier trifft man sich zum fröhlichen Singen von Schlagern, Volks- und Kirchenliedern zur Klavier- oder Gitarrenbegleitung.

Alle die Lust zum Singen haben sind herzlich willkommen.

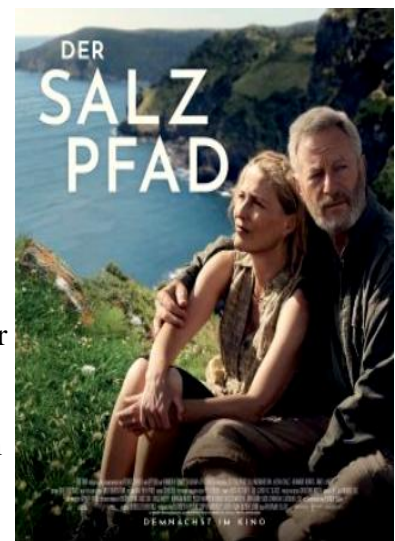
Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



- **Seniorenkino im Cineplex** am Mittwoch, 04.03.26 um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln.

Film „Der Salzpfad“, Eintritt 7€

DER SALZPFAD erzählt die beeindruckende wahre Geschichte von Raynor und Moth Winn, einem Ehepaar in den Fünfzigern auf ihrer über 1.000 Kilometer langen Wanderung entlang der wunderschönen, aber rauen Küste Südwestenglands. Nach der Zwangsäumung ihres Hofes, fassen die beiden den verzweiferten Entschluss, zusammen eine regional bekannte Wanderroute zu begehen – in der Hoffnung, unterwegs in der Natur Trost und Akzeptanz für ihre Schicksalsschläge zu finden. Mit letzten Kräften und Habseligkeiten, die in einen Rucksack passen, treten sie ihren Weg an, auf dem jeder Schritt ein Zeugnis ihrer wachsenden Stärke und Festigkeit wird.



- **„Musikalische Stadtgeschichten, Teil 3: „...do müsse mer hin!“** am 5. 03.26, 19:00 Uhr im Zum Alten Brauhaus, Severinstraße 51, 50678 Köln

Nein, keine plumpe Aufforderung zum Besuch dieses Konzertabends mit Günter Schwanenberg, sondern der Titel des Programms. Denn bereits im 19. Jahrhundert lockten Museen, Zoo und Flora, der Amerikanische Vergnügungspark, aber auch Kinos und Volksfeste ihr Publikum mit immer neuen Attraktionen. Und wenn es etwas Besonderes zu sehen gab, siegte oft die Neugier: „Do müsse mer hin!“ In einigen Liedern aus dieser Zeit werden diese „Stätten des Vergnügens“ sehr anschaulich und manchmal auch mit viel Humor beschrieben. „Kölns vergnüglichsste Geschichtsstunde“ geht also weiter.

Einlass: ab 17:00 Uhr

Das ist eine Veranstaltung des Heimatverein Köln e.V. Kosten für Mitglieder 16,- €, Gäste 22,- €. Anmeldungen ist erforderlich bei Petronella Pistor-Rossmannith ☎ 0151 288 70 540

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 11. 03.2026, 14:30 Uhr

Film „LA GRAZIA“, Eintritt 7€

LA GRAZIA, der neue Film des Oscar-Preisträgers Paolo Sorrentino ist eine eindringliche Erkundung von Liebe, Pflicht und persönlicher Freiheit. Getragen von einer virtuoson Darstellung Toni Servillos entfaltet dieses zutiefst bewegende Werk eine kraftvolle Meditation über die Entscheidungen, die ein Leben prägen. Liebe. Zweifel. Verantwortung. Vaterschaft. Ethik. Diese Themen begleiten Mariano De Santis, den scheidenden Präsidenten Italiens. Während sich seine Amtszeit dem Ende zuneigt, steht er vor folgenschweren Entscheidungen – politischer wie persönlicher Natur. Inmitten moralischer Dilemmata muss er sich seinem Gewissen stellen und Rat bei den Menschen suchen, die ihm am nächsten stehen, darunter seine Tochter Dorotea. Gemeinsam stellen sie sich der zeitlosen Frage: Wem gehören unsere Tage?



- **International School Brussels in Concert am 08.03.2026**, 14:00 Uhr in der Trinitatiskirche, Filzengraben 4, 50676 Köln

Symphonisches Blasorchester, Streicher und Chor in der Trinitatiskirche

Die Symphonic Band unter der Leitung von Tony Passaro spielt Werke von John Philip Sousa, Daniel Bukvich, Robert Sheldon und anderen. Das Advanced Strings Ensemble unter Violeta Fernández Torres präsentiert ein vielseitiges Programm, das von Antonio Vivaldis „Sommer“ aus den Vier Jahreszeiten über Ludwig van Beethovens Allegretto aus der 7. Sinfonie bis hin zu Adeles „Skyfall“ reicht. Solistisch treten unter anderen Arnar Thornsteinsson (Kontrabass), Lillian Baxter (Gesang) und Nicolò Trezzi sowie Junwei Ni (beide Violine) auf. Der Hochschulchor unter der Leitung von Eric Delson rundet das Programm mit einem Repertoire ab, das von Franz Schuberts „Die Forelle“ bis zu traditionellen südafrikanischen Klängen reicht. Der Eintritt ist frei. Platzreservierungen sind unter www.eventbrite.nl möglich.

- **6. Raderbergkonzert mit dem Alinde Bläserquintett** am 10. 03.26, 20 Uhr im Sendesaal des Deutschlandfunks, Raderberggürtel 40, 50968 Köln

Das Alinde Bläserquintett kommt aus Prag. Seit es den 1. Preis beim ARD Musikwettbewerb in München 2024 gewonnen hat, haben sich die Konzerttüren in Westeuropa geöffnet. Mit böhmischer, dänischer und finnischer Musik treten die Fünf in Köln auf – ein ungewöhnliches Programm mit großem Überraschungspotenzial: George Onslow, Pavel Haas, Esa-Pekka Salonen und Jørgen Jersild.

Einzelkarte 15 € zzgl. Gebühren

Vorverkauf Online bei: KölnTicket, ☎ 0221 280288, ✉ order@derticketservice.de

An der Abendkasse Einzelkarten bzw. gegebenenfalls Restkarten, geöffnet ab 18.30 Uhr.

- **„Junge Stimmen singen für Afrika“** am 14.03.2026, 19:00 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Operngala zugunsten von Straßenkindern im Kongo

Mit der Operngala „Junge Stimmen singen für Afrika“ ist am Samstag, 14. März, 19 Uhr, die Gesangsklasse von Professor Thomas Heyer in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, zu hören. Studierende der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt präsentieren Arien und Ensembles aus Opern von Verdi, Puccini, Mozart und weiteren Komponisten und stellen ihr musikalisches Können in den Dienst eines sozialen Anliegens. Die Operngala „Junge Stimmen singen für Afrika“ findet erstmals in der Kartäuserkirche statt. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

- **Konzert „Das ist die Berliner Luft“** am 15.03.26 um 11.00 Uhr im Klubhaus des RTK Germania e.V., Alfred-Schütte-Allee 163, 51105 Köln-Poll

Die Berliner Luft wird in vielen Liedern ausgiebig besungen! Sie klingt in großen Opern und Operetten ebenso wie in Chansons des 20. Jahrhunderts.

Wir laden Sie herzlich ein auf eine vergnügliche Reise mit einer bunten Mischung von bekannten Melodien aus Oper, Operette, Kabarett und Film, die alle eine Gemeinsamkeit haben - alle haben etwas mit Berlin zu tun!

Lana Westendorf (Sopran), Michael Terada (Bariton) und Yoshiko Terada (Klavier) haben die schwungvollen Perlen aus Berlin zu einem amüsanten Programm vereint, das Sie mit Witz und Charme, mit einem Lächeln und einem Augenzwinkern begeistert und noch lange nachklingen wird!

Der Eintritt zu unseren Konzerten ist frei – eine Spende für das Konzert ist gerne willkommen.
- **Diavortrag „Bretagne - stiller Charme und Riesensteine“** am 17.03.2026, 18:00 Uhr im Restaurant des Maternus SeniorenCentrum Hauptstraße 128. 50996 Köln Rodenkirchen.

Als Land der Legenden, der Poesie und der Traditionen verfügt die Bretagne über eine Vielzahl an Landschaften von außergewöhnlicher Schönheit, deren rauem Charme man sich einfach nicht entziehen kann.

Referent ist Martin Weigelt. Das Angebot ist kostenlos
- **"Die Akte Schneeweiß"** – Ein ergreifendes Familiengeheimnis nach einer wahren Begebenheit. Eine Lesung mit der Bestsellerautorin Carla Berling am 19. 03.26, 18:00 - 20:00 Uhr in der Erzen-gel-Michael-Kirche - Michaelshoven Pfarrer-Te-Reh-Straße 5, 50999 Köln

Bielefeld, 1963. Katja Schilling wächst im Wirtschaftswunder in einfachen Verhältnissen auf, in denen für ihren Traum, Ärztin zu werden, kein Platz ist. Nur ihr Großvater glaubt an sie – bis er eines Tages spurlos verschwindet. Sein Name wird in der Familie zum Tabu, und Katja bleibt mit ihren unbeantworteten Fragen allein. Jahre später stößt sie auf eine Wahrheit, die alles, was sie über ihre Familie zu wissen glaubte, erschüttert.

Bielefeld, 1936. Mathilde Schneeweiß beginnt ihre Arbeit als Sprechstundenhilfe bei Dr. Bönisch. Sie verliebt sich in den engagierten Arzt und wird in ein gefährliches Unterfangen hineingezogen. Gemeinsam helfen sie heimlich Frauen in Not, aber ihr Mut bleibt nicht unbemerkt. Als sie ins Visier der Gestapo geraten, muss Mathilde eine Entscheidung treffen, auch wenn diese sie das Leben kosten könnte. Der Kampf für die Rechte der Frauen muss schließlich weitergehen.

Eintritt: 10 Euro plus Sektempfang
Vorverkauf: Diakonie Michaelshoven, Stiftung/Zentrale, Pfarrer-te-Reh-Str. 1, 50999 Köln
- **"Wahre Verbrechen (True Crime) in der Innenstadt"** – Mit Bernd Imgrund auf den Spuren der Verbrechen in unserer Stadt am 22.03.26, 11:00 Uhr

Wir folgen den Spuren von kleinen Ganoven, brutalen Entführern und Serienkiller/-innen. Die Tatorte mögen sich baulich verändert haben. Aber was dort - quer durch die Jahrhunderte - geschah, erregt bis heute die Gemüter. Das Thema "True Crime" hat immer etwas Voyeuristisches, auch etwas Befremdliches: Was fasziniert uns am Bösen, Abgründigen? Warum interessieren wir uns für Diebe, Betrüger und Gewaltexzesse?

Mit allem Respekt vor den Opfern soll auf dieser Tour auch die düstere Seite der Stadtgeschichte beleuchtet werden.

Treffpunkt: Klingelpützpark, NS-Gedenkstein auf dem Hügel an der Nord-West-Ecke, 50670 Köln

Das ist eine Veranstaltung des Heimatverein Köln e.V. Kosten für Mitglieder 16,- €, Gäste 22,- €. Anmeldungen ist erforderlich bei Petronella Pistor-Rossmann ☎ 0151 288 70 540

- **„Digital-Sprechstunde“** am 23.03.2026, 16-18 Uhr im Kino-Raum des Jugendheims der Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Str. 3, 50968 Köln Raderthal
Individuelle Unterstützung zu Smartphone, Tablet, Laptop und Online-Diensten.
Offene Fragen rund um Smartphone, Tablet, Laptop, E-Mail, Apps oder Online-Dienste: In der Digital-Sprechstunde erhalten Sie individuelle Unterstützung – sowohl für erste Schritte als auch bei fortgeschrittener Nutzung. Es werden 30-minütige Einzeltermine vergeben.
Anmeldung erforderlich: Inna Achmatow, 0152 / 09 09 26 12 oder über seniorennetzwerk.radertal@gmx.de
- **Familien-Benefizkonzert mit den Lucky Kids** am 26.03.2026 18:00-20.00 Uhr in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh Str. 7, 50999 Köln (Michaelshoven)
Die LUCKY KIDS rocken die Kirche – und ihr seid mittendrin!
Ob Ohrwurm-Garantie oder Mitsing-Alarm: Der Kinder- und Jugendchor LUCKY KIDS bringt ein kunterbuntes Repertoire mit, das garantiert gute Laune macht.
Ein Abend, der nicht nur die Stimmbänder anregt, sondern auch zum Verweilen einlädt und gesamt unter einem guten Zweck steht. Alle Spenden und Erlöse gehen in das Projekt “Mittagessen für Kinder”. Weitere Informationen erhaltet ihr an dem Abend. Der Eintritt ist frei.
- **Seniorenradeln 2026 – geführten Radtour in der Kölner Innenstadt** am 26. 03.26 ab 10:00 Uhr
Beginn an der Eigelsteintorburg, Eigelstein 135, 50668 Köln.
Veranstalter ist die Polizei Köln. Vorab bieten die Verkehrssicherheitsberater der Polizei Köln einen Fahrrad-Check sowie eine Überprüfung Ihres Fahrradhelms an. Hierbei wird sowohl der richtige Sitz als auch die Beschaffenheit Ihres Helms in Augenschein genommen. Danach werden wir eine etwa 6-7 km lange Radtour beginnen, bei der wir praktisch Verkehrsregeln erklären, Fragen beantworten und Tipps für ein sicheres Bewegen im Verkehrsraum geben möchten. Das gesamte Angebot wird voraussichtlich 2 Stunden dauern.
Ein eigenes Fahrrad oder Pedelec, festes Schuhwerk und ein Fahrradhelm sind durch die Teilnehmer selbst zu stellen. Die Radtour erfolgt auf eigenes Risiko.
Die Radtour ist kostenfrei, kann jedoch nur für eine begrenzte Teilnehmerzahl angeboten werden.
Eine Anmeldung unter der ✉ sicher.mobil.koeln@polizei.nrw.de oder der Durchwahl 0221-229-6060 ist erforderlich.
- **„Singkreis“** am 26.03.26 im Brauhaus Quetsch, Hauptstraße 7, 50996 Köln Rodenkirchen
Der Singkreis unter der Leitung von Bärbel Kükenshöner trifft sich wieder wie bisher um 15.45 im Brauhaus Quetsch
Information : Bärbel Kükenshöner 0176-96006952 oder b.w.k@posteo.de