

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.

Wir haben in dem Angebot wieder freie Plätze. Vielleicht ist das was für Sie!

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 am Donnerstag im Tajet Garden!**

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 – 11.45 Uhr.

Eine Probestunde kostet 8 €.

In dem Angebot gibt es wieder freie Plätze!

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 € 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.

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.)

- Kunstführung zur Kunstmeile Rodenkirchen am 03.05.2026, 15:00 Uhr im Park der Diakonie Michaelshoven, Pfarrer-te-Reh-Str. 1 50999 Köln



Das weitläufige Areal beherbergt eine Vielzahl von Kunstwerken, die im Laufe der vergangenen sieben Jahrzehnte seit der Gründung der Diakonie Michaelshoven entstanden sind. Zu sehen sind sie vor oder im Gertrud-Bäumer-Haus, im denkmalgeschützten Park, im Kreuzgang der Erzengel-Michael-Kirche oder in der Kirche selber.

Ein besonderes Highlight ist die Leihgabe des Bildhauers Stephan Goedecke. „Eins oder doch nicht eins“, das aus zwei Teilen bestehende Kunstwerk aus Stahl. Der Künstler ist vor Ort und wird sein Werk näher erläutern. Die Führung ist barrierearm.

Treffpunkt: Zentrale der Diakonie Michaelshoven Pfarrer-te-Reh-Str. 1 50999 Köln

- **Nicht mehr hilflos ausgeliefert sein - Selbstverteidigung für Frauen**

Inge Blum, Leiterin des Judo Clubs Mattenfüchse Köln-Südstadt e.V., bietet ab Mai jeden ersten Montag im Monat Selbstverteidigung für Mädchen ab 11 und Frauen an. Weder ein Fitnesslevel noch Vorkenntnisse sind erforderlich. Vielmehr sind die Übungen so einfach, dass jede sie lernen kann - egal wie alt oder auch körperlich eingeschränkt.

Die ausgebildete Physiotherapeutin Inge Blum will möglichst auf die Bedarfe der Teilnehmerinnen eingehen und das Verhalten in Gefahrensituationen trainieren: "Es geht darum, eine Gefahr frühzeitig zu erkennen und möglichst zu vermeiden. Im Notfall muss man sich mit einfachen Mitteln wirkungsvoll verteidigen können. Unsere Übungen sollen den Frauen helfen, selbstbewusster und stärker zu werden."

Die Selbstverteidigungskurse finden jeweils am 1. Montag im Monat statt (4. Mai, 1. Juni, 6. Juli, usw.) um 19.00 Uhr, in der Judohalle der Grundschule Annastraße, 50968 Köln (Raderberg).

Anmelden kann man sich per Mail bei den Mattenfüchsen: info@mattenfuechse.de
- oder direkt bei Inge Blum unter Telefon 0221 375 921.



- **Vortrag** zum Thema Demenz am 05.05.26, 15.30 – 17.00 Uhr im Mietercafe KBG Bliesheimer Straße (gegenüber Hausnr. 3-7) 50968 Köln Raderthal.

Gut vorbereitet im Umgang mit Demenz: Informationen für Betroffene und Angehörige

Referentin ist Stefanie Kolbe, Gerontopsychiatrische Fachberatung der Alexianer
Kostenfreie Teilnahme - Anmeldung ist erforderlich, gültig nur mit Bestätigung.

Anmeldung beim SeniorenNetzwerk Raderthal, Inna Achmatow: ☎ 0152 090 92 612,
✉ achmatow@awo-koeln.de

- **Deutzer Geschichte(n) zwischen Aurora und Synagoge**

Ein Ausflug ins Rechtsrheinische am 09.05.26 von 11:00 - 14:00 Uhr

Diesmal begeben wir uns auf die Schäl Sick, um mit Dr. Thomas van Nies Deutzer Geschichte(n) zwischen Auroramühle, Ausflugsidylle und Synagoge hautnah zu erleben. In den letzten Jahren hat Deutz nicht nur durch den Rheinboulevard mit Freitreppe eine Aufwertung erfahren. Auch um die 2021 stillgelegte Eilmühle tut sich was. Historische Gebäude treffen auf moderne Architektur. Seien Sie gespannt auf alte und neue Geschichten aus Deutz.

Treffpunkt: Deutzer Drehbrücke, Alfred-Schütte-Alee / Siegburger Straße

Kosten 12 € Mitglieder, 16 € Nichtmitglieder

Eine Veranstaltung des Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.

☎ 0221/3762131

- **„30 Jahre Musik im Klub“** am 10.5.2026 von 11.00 - 17.00 Uhr im Klubhaus des Ruder- und Tennis-Klub RTK Germania e.V., Alfred-Schütte-Allee 163, Köln Poll.

Es ist soweit – unsere Konzertreihe »Musik im Klub« feiert ihren 30. Geburtstag!

Diesen besonderen Geburtstag feiern wir mit einem musikalischen Fest und einem abwechslungsreichen, extra-langen Konzertprogramm, mit Künstlerfreunden, die schon viele Male bei uns zu Gast waren, mit hervorragender klassischer Musik, brillant gespieltem Jazz und sicher der ein oder anderen Überraschung. Zur Stärkung gibt es vom Herzhaften bis zu Kaffee und Kuchen vielfältige Möglichkeiten. Der Eintritt zu unseren Konzerten ist frei – eine Spende ist gerne willkommen.

Mehr Infos unter <https://www.rtk-germania.de/>

- **„Tag der offenen Stalltür“** im Reitsportverein Rodenkirchen, Industriestraße 127, Köln am 10.05.26 von 11.00 - 15.00 Uhr



- **Sülz-Klettenberger Gespräche“** zur aktuellen Drogenpolitik in Köln am Montag, 11.05.2026, 20 Uhr im Brunosaal, Klettenberggürtel 65, 50939 Köln

Die Herausforderungen rund um Drogenpolitik und Suchterkrankungen sind in Köln aktueller denn je: Ein neues Suchtzentrum ist geplant, neue Designerdrogen verbreiten sich zunehmend, und auch die Auswirkungen der Cannabis-Legalisierung in Deutschland werfen viele Fragen auf.

Im Rahmen der Sülz-Klettenberger Gespräche spricht Wolfgang Scheiblich, ehemaliger Geschäftsführer des SKM Köln, über die aktuelle Drogenpolitik in Köln und die gesellschaftlichen Folgen von Suchterkrankungen. Als Theologe, Sozialarbeiter und Suchttherapeut verfügt er über langjährige Erfahrung und einen tiefen Einblick in die Lebensrealitäten suchtkranker Menschen.

Nach einem kurzen Vortrag sind alle Teilnehmenden herzlich eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Teilnahme: Kostenlos.

- **Vortrag: Wer setzt meinen letzten Willen um?** am 13.05.26, 17 Uhr in der Caritas-Stiftung im Erzbistum Köln, Georgstr. 7, 50676 Köln

Was bedeutet Testamentsvollstreckung und wann ist sie sinnvoll?

Wer ein Testament verfasst, trifft Entscheidungen für die Zeit nach dem eigenen Tod. Doch oft stellt sich oft die Frage: Wer sorgt dafür, dass alles im Sinne der verstorbenen Person geregelt wird? Eine Testamentsvollstreckung hilft dabei, den Nachlass geordnet abzuwickeln und den letzten Willen verlässlich umzusetzen. Dazu gehören die Sicherung und Ordnung des Vermögens, die Klärung offener Fragen, die Erfüllung von Auflagen oder Vermächtnissen sowie die Verteilung an die Erben und Erbinnen. Matthias Weber, Rechtsanwalt, Testamentsvollstrecker und zertifizierter Mediator, erläutert, wann Testamentsvollstreckung sinnvoll sein kann und worauf es bei einer vorausschauenden Gestaltung ankommt.

Teilnahme: Kostenlos. Anmeldung: 0221 / 20 10-210.

Info: <https://www.caritasstiftung.de/start/>

- **Gemeinsam unterwegs** – gemütlich, gesellig und voller schöner Eindrücke.

Auch im Jahr 2026 lädt die Seniorengruppe St Georg die Seniorinnen und Senioren aus dem Kölner-Süden herzlich zu den beliebten Seniorenfahrten ein. Freuen Sie sich auf entspannte Ausflüge zu schönen Zielen, gesellige Stunden bei Kaffee und Kuchen sowie angenehme Gespräche in vertrauter Runde. Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie die Fahrt und lassen Sie den Alltag hinter sich!

Am Mittwoch, 13.05.2026 geht es zum Haus Rheinblick, Rheinuferstr. 8, 40789 Monheim. Bei Fragen oder zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Frau Witzel, Tel. 02236 67769

- **Resümee – Konzert des reger chor köln** am 10.05.2026, 17:00 in der Trinitatiskirche, Filzengraben 4, 50676 Köln

Bach, Mendelssohn und Spätromantik zugunsten „Kinder krebsskranker Eltern“.

Unter der Leitung von Wolf-Rüdiger Spieler gibt der reger chor köln ein Benefizkonzert. Es erklingen Motetten von Johann Sebastian Bach und aus der Spätromantik sowie Teile des „Lobgesang“ von Felix Mendelssohn Bartholdy. Mitwirkende sind Melanie Spitau (Sopran), Soyeon Lee (Mezzosopran), Wolfgang Klose (Tenor), George Warren (Orgel) und das Ensemble spielWERK. Der Erlös kommt der Initiative „Kinder krebsskranker Eltern“ des Vereins LebensWert zugute, für die der Chor seit vielen Jahren gemeinsam mit der Kölner Universitätsklinik Benefizkonzerte veranstaltet.

Der Eintritt kostet 20 Euro. www.trinitatiskirche-koeln.de

- **Seniorenkino im Cineplex** am Mittwoch, 13.05.26 um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Hohenzollernring 22, 50672 Köln. Film „22 Bahnen“, Eintritt 7€

Tildas Tage sind streng durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, schwimmen, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern – und an schlechten Tagen auch um ihre Mutter. Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt. Ihre Freunde sind längst weg, nur Tilda ist geblieben. Denn irgendjemand muss für Ida da sein, Geld verdienen, die Verantwortung tragen. Nennenswerte Väter gibt es keine, die Mutter ist alkoholabhängig. Eines

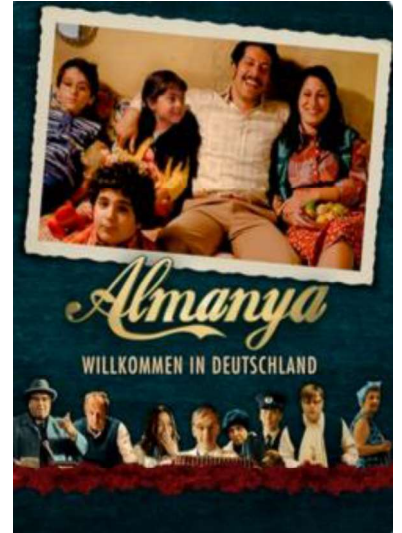


Tages aber geraten die Dinge in Bewegung: Tilda bekommt eine Promotion in Berlin in Aussicht gestellt, und es blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Und Viktor taucht auf, der große Bruder von Ivan, den Tilda fünf Jahre zuvor verloren hat. Doch als Tilda schon beinahe glaubt, es könnte alles gut werden, gerät die Situation zu Hause vollends außer Kontrolle...

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 13.05.2026, 14:30 Uhr
Film „Almanya - Willkommen in Deutschland“, Eintritt 7€

45 Jahre ist es her, dass Hüseyin seine Heimat Türkei verlassen und sich auf den Weg nach Deutschland gemacht hat, um hier Arbeit und ein neues Zuhause für seine Familie zu finden. 45 Jahre, in denen sich nicht nur er, sondern auch seine Kinder und Enkelkinder in dem neuen Land eingerichtet und längst heimisch gefühlt haben. Doch nun verkündet Hüseyin eines Abends, dass er in der Türkei ein Haus gekauft habe und deshalb so schnell, wie möglich zurück will - und alle müssen mit.

Almanya - Willkommen in Deutschland erhielt beim Deutschen Filmpreis 2011 den Filmpreis in Silber in der Kategorie Bester Film. Yasemin und Nesrin Samdereli bekamen den Deutschen Filmpreis für das Beste Drehbuch.



- **„Kölsche Verzällcher – alt un neu“** Der Mundartautorenabend des Heimatvereins am 21. 05.26, 19.00 Uhr im Zum Alten Brauhaus, Severinstraße 51, 50678 Köln
Die Leseabende unseres Autorenkreises im Herbst erfreuen sich seit Langem schon großer Beliebtheit. Deshalb findet nun auch im Frühjahr ein Leseabend unter dem neuen Motto „Kölsche Verzällcher – alt un neu!“ statt. Die Mitglieder des Autorenkreises und ihre Gäste präsentieren Ihnen nicht nur selbstverfasste Verzällcher, sondern ebenso klassische Texte aus der reichhaltigen Kölschen Literatur.
Einlass: ab 17:00 Uhr
Das ist eine Veranstaltung des Heimatverein Köln e.V. Kosten für Mitglieder 6,- €, Gäste 12,- €. Anmeldungen ist erforderlich bei Petronella Pistor-Rossmannith ☎ 0151 288 70 540

- **Flohmarkt auf der Rheinpromenade** am 25.05.2026 ab 11 Uhr
Bummeln an den Rheinpromenaden.
Der Trödel- und Antikmarkt in der Kölner Altstadt ist einer der schönsten in Köln.
- **Kölsch im Radio** am 26.05.2026, 20.30 Uhr
Klaaf un Tratsch op kölsche Aat.
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.

- **Lesungen im Café Veedelsgeist am 28.05.26**

Der nächste Vorlesenachmittag, mit alten Märchen, Gedichte und Geschichten findet am 28.05.26 um 15 Uhr statt. In der Regel am letzten Donnerstag im Monat gibt es diese Veranstaltung im Café Veedelsgeist (Zollstock, Ecke Hürther Str./Zollstockgürtel), um alte Märchen, Gedichte und Geschichten am Leben zu erhalten. Jung und alt sind dazu herzlich willkommen!

Das Café ist ein Projekt der Kirchengemeinde Zum Heiligen Geist und hat zu den folgenden Zeiten geöffnet: Dienstag von 10 bis 17 Uhr, Donnerstag und Freitag von 14 bis 17 Uhr und Sonntag von 11 bis 14 Uhr.

- **Tanz mit!... aber bitte mit Sahne** am 31.05.26, 14:30 - 17:00 Uhr in der Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln mit Tanzlehrer Markus Heuckmann und Christian Korbella.

Mit kleinen Tanzschritten schaffen wir es, als Gruppe, gute Laune zu verbreiten und über kleine Verfehlungen zu lachen. Hier geht es nicht darum, sich alles zu merken oder perfekt zu tanzen, sondern einfach den Spaß an der gemeinsamen Bewegung zu teilen. Zur Stärkung gibt es zwischendurch Kaffee und Kuchen und unterhaltsame Gespräche. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen.



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

Anmeldung bei Sonja Schlegel: 0151-64129097 oder sonja.schlegel@ekir.de.

- **IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN**

Jeden Dienstag 11:00 Uhr in der Villa AWO, Walther-Rathenau-Str. 9, 50996 Köln Unsicherheit und Angst zu stürzen, das kennen viele. Deswegen bieten Annette und Hannelore diesen Kurs an und zeigen Übungen, die dies verhindern können Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung, für die Stabilisation und zum Muskelaufbau. So werden wir die "Höhen und Tiefen des Alltags" sicherer bewältigen.

Anmeldung bei Aleksandra Jasiriska und Janna Schillinger per Mail gemeinsam-sindwirstaerker@awo-koeln.de oder telefonisch unter 0178 1463 796.

Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

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

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de