

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 ersten Montag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr, das nächste Mal am 07. November.

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

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 Montag, 15.00 – 16.00 Uhr.

Ort: Tajet Garden, Alteburger Straße 250, 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 (im November am 07. 11 und 21.11) ab 16.15 Uhr. 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 1613565. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist notwendig und wenn ein Termin nicht reicht – dann kommen Sie eben noch einmal.

➤ **PC-Sprechstunde:**

Offenes Angebot für alle Interessierten bei Fragen rund um den Laptop - Volker Christ

Wenn Ihr Laptop nicht so will, wie Sie wollen, ist die PC-Sprechstunde das Richtige für Sie. Damit wir für Sie Zeit haben, ist eine Anmeldung notwendig.

Ort: c/o Jugendzentrum Rheinsteinst, Offene Tür in Raderberg, Rheinsteinst. 4, 2. OG

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.

➤ **PC-Onlinehilfe**

Mit einem Laptop können Sie in die PC-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.

Selbstverständlich werden bei unseren Angeboten die Hygienevorschriften der Coronaschutzverordnung eingehalten.

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 usw.)

- **Neue Töpfergruppe in Raderberg**

Im AWO SeniorenNetzwerk Raderberg gibt es eine neue Töpfergruppe. Mit den Händen arbeiten, Aufbautechniken erlernen, Brennen, Glasieren – Einsteiger, die Freude am Ausprobieren haben und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Begleitet und angeleitet wird die Gruppe durch eine erfahrene Töpferin.

Das Angebot findet jeden Mittwoch von 14.15 -16.30 Uhr im Gemeindehaus von St. Mariä Empfängnis, Raderberger Str. 205, statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Wagner unter Tel. 0163-161 35 65. Die Teilnahme ist kostenlos.

- Ein Nachmittag mit "**Rümcher un Verzällcher**" in **kölscher Sprache** mit Albert Burg und Marlies Marks am Mittwoch, 2. Nov. 2022 - 15.00 Uhr.

In der ev. Erlöserkirche, Sürther Straße 34, 50996 Köln, - Nebeneingang (Fußgängerüberweg zum Gymnasium). Der Eintritt ist frei.

Anmeldung und nähere Information: ☎ 0221-35 40 31 oder 0173-31 36 009

- **Kultur im Michaelshoven (KiM), Indian Summer in Michaelshoven**

am 05.11.2022, 14-15:30 Uhr.

Führung durch den denkmalgeschützten Park, der einem englischen Landschaftsgarten nachempfunden ist, mit Carlos Stemmerich.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Treffpunkt: Gertrud-Bäumer-Haus.

Veranstalter: Diakonie Michaelshoven, Pfarrerte-Reh-Straße 1, Rodenkirchen.

- **Wissenschaft im Rathaus: Immunzellen auf der Spur - Warum das Gehirn altert**

Im Historischen Rathaus, Atrium, Rathausplatz, 50667 Köln am Montag, 07.11.2022, 18 Uhr

Noch nie wurden Menschen so alt wie heute, noch nie hatten sie eine höhere Lebenserwartung. Gleichzeitig verringert sich mit steigendem Alter die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Aber warum altert das Gehirn?

Dr. Schaefer gibt Einblick in ihre Forschung zum alternden Gehirn und verdeutlicht, wie Mikroglia die Gehirnfunktion beeinflussen können. Der Eintritt ist frei. Anmeldung:

<https://koelner-wissenschaftsrunde.de/kwr-termine/wissenschaft-im-rathaus/wir-anmeldung/?veranstaltung=gehirn>

- **Stammtisch im Begardenhof, Rodenkirchen**

Jeden 2. Donnerstag im Monat (das nächste Mal am 10. November) findet im „Hotel Begardenhof“, Brückenstraße 41, Rodenkirchen ein Senior*innen Stammtisch statt. Beginn ist um 15.00 Uhr - bei schönem Wetter auf der Terrasse.

Ansprechpartnerin ist Petronella Pistor-Rossmann, ☎ 0151 288 70 540 oder Marlies Marks, ☎ 0221 354031 (AB).

- **Seniorenkino im Odeon** am 09. November, 14.30 Uhr, Severinstraße 81, 50678 Köln
Film: „See how they run“, 98 Minuten



Im Londoner West End der 1950er Jahre werden die Pläne für die Verfilmung eines erfolgreichen Theaterstücks jäh gestoppt, nachdem der unmoralische Regisseur (Adrien Brody) des Stücks ermordet wurde. Als der erfahrene und kluge Inspektor Stoppard (Sam Rockwell) und der eifrige Neuling Constable Stalker (Saoirse Ronan) den Fall übernehmen, finden sich die beiden in einem rätselhaften Krimi im glamourösen, schmutzigen Theateruntergrund wieder. Constable Stalker ist eine Amateurdetektivin, die so entschlossen ist zu helfen, dass sie zum Teil irrationale Entscheidungen trifft. Das wird kein einfacher Fall für die ungleichen Ermittler und jeder scheint auf einmal verdächtig ...

Der Eintritt kostet 6,00 €.

- **Der kleinste Weihnachtsmarkt der Stadt**, vom 17. November – 17. Dezember

In 2022 sind wir wieder einen Monat im wunderschönen Innenhof der Lutherkirche (Martin-Luther-Platz 4, 50677 Köln) für euch und den guten Zweck da.



Es wird besinnlich, kulinarisch grandios, musikalisch uneinholbar erstklassig und feuchtfrohlich. Wir trinken wieder für eine bessere Welt und der gesamte Erlös kommt verschiedenen guten Zwecken zugute. Es haben auch wieder wundervolle Bands zugesagt. Ein Männergesangsverein scheint dieses Jahr auch auf der Bühne dabei zu sein. Lasst euch überraschen, trinkt viele Tassen Glühwein und erlebt ein paar

friedliche und besinnliche Stunden bei uns. Alle Erlöse werden gespendet, jede gearbeitete Stunde ist ehrenamtlich. Öffnungszeiten: Mittwoch bis Freitag: 17 bis 22 Uhr, Samstag: 15 bis 22 Uhr

- **Mitsingprojekt des Chores „Saitenwind“**

Der Chor „Saitenwind“ beteiligt sich an der Veranstaltung des Allgemeinen Bürgervereins Zollstock „*Mer fiere Weihnacht in Zollstock op Kölsche Art*“ am Sonntag, dem 27. November.

Vorher wird eifrig am 07. / 14. / 21. November jeweils von 20:15 -21:45 Uhr im Rosa Haus - Mathiaskirchplatz 9 – 50968 Köln-Bayenthal geprobt. Wenn Sie gerne singen, sind Sie herzlich willkommen.

Rückfragen bitte an scheidt@chorsaitenwind.de

- **Kölsch im Radio am Donnerstag, 24.11.2022, 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“.

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