

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: Montag, dem 6. Dezember, 10.00 – 12.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte beachten Sie die Vorgaben wegen Corona.
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

Für die Veranstaltung gibt es zurzeit keine freien Plätze.

Weitere Infos: SeniorenNetzwerk, ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter)

➤ „Eulentreff in Bayenthal“



Ein Stammtisch mit vielen interessanten Gesprächen und Diskussionen.

Das nächste Mal treffen wir uns am Donnerstag, den 16. Dezember 2021 um 17.00 Uhr im „Gasthaus zur Eule“, Alteburger Str. 299

Ansprechpartnerin ist Petronella Pistor-Rossmann, ☎ 0151 28870540 oder

✉ kapiro@gmx.de. Wegen der Coronalage informieren Sie sich bitte 2-3 Tage vorher bei Frau Petronella Pistor-Rossmann, ob der Stammtisch stattfindet.

➤ 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 Jugendliche Älteren, 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 am 06. Dezember von 16.15 bis 18.00 Uhr in Raderberg.

Die Beratung erfolgt im 1:1-Kontakt - wegen Corona natürlich unter Einhaltung der Hygieneschutzmaßnahmen.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist unter ☎ 0163 1613565 notwendig.

➤ 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, **mir** 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.

Durch Corona ist das Angebot an Veranstaltungen weiterhin stark eingeschränkt.

Bitte informieren Sie sich unbedingt kurz vorher bei dem Veranstalter, ob die Veranstaltung stattfindet und beachten Sie bitte die Hygieneregeln!

Was es sonst noch gibt in und rund um Bayenthal

- **Kölsche Verzällcher,**

Geschichten, Gedichte und ein Austausch in kölscher Sprache am Dienstag, 07. Dezember.2021, 15 Uhr

Ort: Maternus Seniorenzentrum, Hauptstr. 128 , 50996 Köln

Nähere Infos bei SeniorenNetzwerk Rodenkirchen, ☎ 0162 62 80 638

✉ seniorennetzwerk-rodenkirchen@web.de

- **Su klingk Kölsch zor Chressdagszigg** am Mittwoch, 08. Dezember.2021, 20 Uhr
Die Akademie für uns Kölsche Sproch lädt zu einem stimmungsvollen Weihnachtsprogramm ein.

Ort: Kölner Philharmonie, Bischofsgartenstr. 1

Karten bei Kölnticket: ☎ 28 01 ab 23,40 €.

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln

Film: „Respect“

Ein Film über Aretha Franklin

Der Film dauert 145 Minuten und läuft unter dem Genre Musical

Mittwoch, 08.Dezember.2021, 14.30 Uhr

Kartenreservierung zum Preis von 6 € unter ☎ 31 31 10.



- **Reparieren statt Wegwerfen am 07. Dezember von 18.00 – 20.00 Uhr**

in der ev. Philippusgemeinde Raderthal, Albert-Schweitzer-Straße 3–5 Köln, 50968 Köln.

Das nächste Mal treffen wir uns am 07.12.21 von 18.00 – 20.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Es gilt aktuell die 3G-Regel. Bitte denken Sie an den entsprechenden Nachweis.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten – am besten per Mail mit kurzer Info über das, was repariert werden soll. Ansprechpartner sind: holger.geissler@ekir.de oder Axel.wolf@ekir.de

- **Kölsche Weihnachtslesung**

Et Engelche es widder do!

Texte und Gedichte von Juliane Poloczec, Gitarrenbegleitung von Karin Sehmsdorf

Sonntag, 19. Dezember 2021, 17 Uhr

Anmeldung: Juliane Poloczec Tel. 0221 42348350 oder

juliane.poloczec@yahoo.de

Ort: Deutsch-spanisches Kulturzentrum Antonio Machado,
Severinsmühlengasse 1, 50678 Köln.

Der Eintritt ist frei, Spenden an das Kulturzentrum werden gern gesehen. Es gilt die 2G-Regelung.



- **Kölsch im Radio** am 29. Dezember.2021, 20.30 Uhr

„Klaaf un Tratsch op kölsche Aat“ von und mit Katharina Petzoldt

Aus dem Studio „Bild und Ton Colonia e.V.“ über Radio Köln auf UKW 107.1
Stiftung Akademie für uns kölsche Sproch / SK Stiftung Kultur

- **Schuhkartons voll Solidarität**

Wie letztes Jahr unterstützt der Bürgerverein Raderberg + Thal e.V. die Geschenkkartonaktion für die Tafel der Benediktinerinnen. Jeder von uns kann dazu beitragen, dass auch in den bedürftigen Familien am Weihnachtsabend ein gut gedeckter Tisch vorhanden ist.



Und so einfach funktioniert es:

Stellen Sie eine Auswahl geeigneter Lebensmittel* (haltbar, bruchstabil verpackt) zusammen und packen Sie diese in einen weihnachtlich dekorierten Schuhkarton. Das Café Baumhaus (Brühler Str. Ecke Mannsfelder Str.) sammelt die Geschenkkartons zwischen dem 01. und 20. Dezember.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Weitere Infos auf der Webseite <https://raderbergundthal.de>.

- **Weihnachtsbäume schmücken**

Der Verein „Zollstock lebt“ hat über 15 Weihnachtsbäume aufgestellt, die darauf warten, geschmückt zu werden. Nähere Informationen unter <https://raderbergundthal.de/> und <https://zollstock-lebt.de/event/zollstocker-baeumche> .

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