

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 2. Mai, 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 eine kleine Warteliste.

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, 16.00 – 17.00 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. Dann steht nur für Sie eine halbe Stunde lang ein Jugendlicher bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

Natürlich werden wegen Corona die Hygieneschutzmaßnahmen eingehalten.

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, Rheinsteinstr. 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.

➤ **Hier könnte Ihr Angebot stehen!**

Vielleicht suchen Sie Gleichgesinnte für eine Skatrunde, eine Wandergruppe, einen gemeinsamen Frühstückstreff... 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 uns eine Mail an ✉ SNW-Bayenthal@web.de.

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

- **Erzählcafe: Gast – Pfarrer Franz Meurer**

Mittwoch, 04.05.2022, 15 Uhr

Diesmal erzählt Pfarrer Franz Meurer aus seinem Leben in der Lutherkirche Südstadt, Martin-Luther-Platz 2-4, 50677 Köln

Der Eintritt ist frei.

- **„Kölle kommt zu Dir!“**

am 04.05.2022, 15.00 Uhr im SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, 50969 Köln.

Der Stadtrundgang vom Stuhl aus ist eine kleine Reise in die Domstadt, ganz bequem vom Stuhl aus mit kölschen Liedern, vielen Bildern und reichlich Verzäll uss Kölle.

Mit Uli Kievernagel, dem Köln-Lotsen aus Raderberg.

Anmeldung ist erforderlich beim SeniorenNetzwerk Zollstock, ☎ 37 968 – 03 oder

✉ awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

- **Ausstellung Joseph Beuys. Frühe Jahre 1947-1955**

Freitag, 06.05.2022, 10 Uhr

Anlass der Ausstellung ist der 100. Geburtstag des Künstlers im vergangenen Jahr.

Der Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf der Zeit von Beuys' Studium an der Staatlichen Kunstakademie Düsseldorf zwischen 1946 und 1953 und den ersten Jahren seiner künstlerischen Tätigkeit bis 1955. In dieser Zeit war er unter anderem auch an der Ausführung der Südquerhaustüren des Kölner Domes von Ewald Mataré beteiligt.

Ort der Ausstellung ist die Schatzkammer an der Nordseite des Domes (Bahnhofsseite). Im Dom befindet sich ein Eingang zur Schatzkammer im nördlichen Querhaus. Die Schatzkammer ist behindertengerecht ausgestattet.

Eintritt 6,00€ / 3,00€. Öffnungszeiten: täglich von 10-18 Uhr.

- **Familienkonzert mit der Musikschule Nadja Schubert am 08. Mai, 16.00 – 18.30 Uhr**

in Erzengel-Michael-Kirche in Köln-Rodenkirchen, Pfarrer-te-Reh-Straße 7, 50999 Köln

Die Musikschule Nadja Schubert ist wieder zu Muttertag mit einem abwechslungsreichen Programm zu Gast in der Diakonie Michaelshoven: Die Schülerinnen und Schüler, von Anfängern bis zu Preisträgern des Wettbewerbs „Jugend musiziert“, präsentieren unterschiedliche Instrumente - Flöten, Gitarren, Geigen und vieles mehr. So entsteht ein buntes Frühlingsprogramm aus verschiedenen Klängen und Stilen.

- **Stammtisch im Begardenhof, Rodenkirchen**

Jeden 2. Donnerstag im Monat 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-Rossmanith, ☎ 0151 288 70 540

- **Seniorenkino im Odeon am 11.05, 14.30 Uhr**, Severinstraße 81, 50678 Köln
Film RABIYE KURNAZ GEGEN GEORGE W. BUSH



Murat ist weg. Inhaftiert im US-Gefangenenlager Guantanamo. Rabiye Kurnaz, Bremer Hausfrau und liebende Mutter, versteht die Welt nicht mehr. Geht zur Polizei, informiert Behörden und verzweifelt fast an ihrer Ohnmacht. Bis sie Bernhard Docke findet. Der zurückhaltende, besonnene Menschenrechtsanwalt und die temperamentvolle, türkische Mutter - sie kämpfen nun Seite an Seite für die Freilassung von Murat. Papier ist geduldig, Rabiye ist es nicht. Eigentlich möchte sie nur zurück zur Familie in ihr Reihenhaus und wird doch immer wieder in die Weltgeschichte katapultiert. Sie zieht mit Bernhard bis vor den Supreme Court nach Washington, um gegen George W. Bush zu klagen. Bernhard gibt dabei auf sie acht und Rabiye bringt ihn zum Lachen. Mit Herz und Seele. Mit letzter Kraft. Und am Ende geschieht, was niemand mehr für möglich hält.

Der Eintritt kostet 6,00 €.

- **Vortrag: Rund ums Knie - Prävention und Therapie bei Schmerzen**
In der Cafeteria, St. Antonius Krankenhaus in Bayenthal, Schillerstr. 23, 50968 Köln.
Donnerstag, 12. Mai, 17.00 Uhr

Wenn das Knie schmerzt, beeinflusst das mitunter die Lebensqualität deutlich. Wir informieren zu den Präventionsmöglichkeiten und erläutern unterschiedliche Therapieverfahren – sowohl konservativ wie auch Operationsverfahren - bis hin zum Gelenkersatz und der Re-Endoprothetik.

Referenten: Hüseyin Altunsuyu, Leiter Physiotherapie, Dr. med. Philipp Kohler, Oberarzt und Priv.-Doz. Dr. med. Hendrik Kohlhof, MHBA, Chefarzt Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie.

- **Kabarett Alfons, 19.05.2022, 20 Uhr**
Im Comedia Theater, Vondelstr. 4-8, 50677 Köln

Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Und gibt es dort genügend Parkplätze?

Es sind große Fragen, die ALFONS umtreiben: Ist das Ende des Menschen schon in Sicht? Oder leuchtet da Licht am Ende des Tunnels? Und wenn, ist es eine Energiesparlampe? Die Suche nach Antworten führt den Geschichtenerzähler und Puschel-Philosophen von den Anfängen des Menschseins zu den aktuellen Krisen; und zugleich immer wieder zurück in das Haus seiner Kindheit. ALFONS' neues Programm ist ein typisch alfonsischer Genuss mit anhaltenden Nachwirkungen: warmes Herz, tränende Augen - und Kater in den Lachmuskeln.

Der Eintritt kostet 23,60 €. Karten gibt es unter ☎ 88 87 72 22.

- **Tanztee in Raderthal**

Eine Veröffentlichung des Bürgervereins Raderberg + Thal:



Habt Ihr Lust, mit uns das Tanzbein zu schwingen?

Am 20. Mai von 14:30 bis 15:30 Uhr tanzen wir unter Anleitung eines Tanzlehrers/-in im Solo-Tanz im Gemeindesaal der Philippusgemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal. Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Mechthild Lauf, Telefon 0163 6938433 oder Mail seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

Jan Gudorf, Telefon 0163 4446669 oder Mail jan.gudorf@raderbergundthal.de

- **Mer jon der Wall erav, Samstag, 21.05.2022, 14 Uhr**

Vun der Ülepooz bes nohm Bayeturm
Führung mit Paula Hiertz

Kosten pro Person: 5 €.

Begrenzte Teilnehmerzahl, darum ist eine Anmeldung unter ☎ 89 24 60 oder
✉ paula-hiertz@netcologne.de unbedingt notwendig.

Treffpunkt ist Salierring / Waisenhausgasse (KVB-Haltestelle Eifelstrasse)

- **Café Impuls**

am Donnerstag, dem 26.05.2022, 11 Uhr im Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23,
50678 Köln.

Hier wird zum lebendigen Meinungsaustausch über interessante Themen aus Politik, Technik, Gesundheit, Finanzen u. v. m. eingeladen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen unter ☎ 99 11 08 - 14

- **Kölsch im Radio**

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.

Donnerstag, 26.05.2022, 20.30 Uhr

- **„Peter Berchem und B. Gravelott - mailich op sing Aat för de kölsche Sproch. Mih Kontrass jeit nit!“**

Mit Anneliese Mann-Heinrichs, Hermann Hertling und dem MundartDuo op Kölsch.

Der 100. Todestag von Peter Berchem und der 100. Geburtstag von B. Gravelott sind der äußere Anlass, diesen beiden so unterschiedlichen Mundartautoren einen Abend zu widmen. Mit Anneliese Mann-Heinrichs und Hermann Hertling tragen zwei versierte Mundartschauspieler die Beiträge vor.

Termin: Dienstag 31.05.2022, 19.00 Uhr

Ort: SK Stiftung Kultur, Im Mediapark 7, Saal, 1. OG, 50670 Köln.

Kosten: 10 €

Bitte beachten Sie die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden gesetzlichen Bestimmungen zum Umgang mit Covid-19. Der Einlass erfolgt nur unter Einhaltung dieser Maßnahmen! Das ist eine gemeinsame Veranstaltung des [Heimatverein Alt-Köln e.V](#) mit der Akademie für uns kölsche Sproch.

Ansprechpartnerin ist Petronella Pistor-Rossmann, ☎ 0151 288 70 540

- **Keine Veranstaltungen, aber vielleicht auch interessant:**

"Betreutes Wohnen" und "Das richtige Pflege- und Seniorenheim"
Entscheidungshilfen der BAGSO in aktualisierter Neuauflage erschienen

Die Entscheidung für den Einzug in eine stationäre Wohnform im Alter will gut vorbereitet sein. Zwei Veröffentlichungen der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen bieten dazu Orientierung und konkrete Hilfestellung. Neben grundsätzlichen Infor-

mationen enthalten die beiden Publikationen „Betreutes Wohnen“ und „Das richtige Senioren- und Pflegeheim“ detaillierte Checklisten, die bei der Recherche und beim Besuch der ausgewählten Einrichtungen hilfreich sind.

Anhand eines Fragenkatalogs lassen sich Schritt für Schritt Qualität und Leistungen verschiedener Anbieter bewerten und vergleichen. In den Blick genommen werden unter anderem die Lage und das Umfeld, die Wohnung bzw. der Wohnbereich, die Atmosphäre im Haus und die angebotenen Leistungen. Über ein Punktesystem kann ein Gesamtergebnis ermittelt werden. Die Checklisten können helfen, eine fundierte Entscheidung für eine passende Einrichtung zu treffen.

Die Checklisten wurden in Kooperation mit dem BIVA-Pflegeschutzbund – Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetreffene Menschen erarbeitet. Sie wurden mit finanzieller Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aktualisiert und neu aufgelegt.

[Zur Checkliste „Betreutes Wohnen“](#)

[Zur Checkliste "Das richtige Pflege- und Seniorenheim"](#)

- **Ein Aufruf des Bürgervereins Raderberg + Thal**

Hilfe für die Ukraine

Liebe Raderberg- und -thaler,

die Menschen in der Ukraine und die, die von dort flüchten konnten, benötigen unsere Hilfe.

In unserem Veedel findet Ihr das Lager und Logistikzentrum des Vereins Blau-Gelbes Kreuz Deutsch-Ukrainischer Verein e. V. am Großmarkt wo Ihr direkt helfen könnt.

Benötigt werden neben Geld- und Sachspenden vor allem auch helfende Hände. Wer unterstützen möchte (möglichst über mehrere Stunden oder besser noch Tage, da eine Einarbeitung erforderlich ist), kann sich zu den Öffnungszeiten (Mo-Fr 8:30-20:00 und Sa/So 12:00-20:00) direkt vor Ort melden (bitte Eddingstift zum Beschriften der Kisten mitbringen).

Mehr Info unter <https://raderbergundthal.de/?grid-list-toggle=grid&month=apr&yr=2022>

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