

Das Netzwerkteam braucht Verstärkung

Unser Netzwerkteam besteht aus drei Personen: Petronella Pistor-Rossmann, Wolfgang Rychlik und Karlheinz Winter. Drei Personen im Netzwerkteam reichen für die tägliche Arbeit, sind aber einfach zu wenig, das SeniorenNetzwerk erfolgreich weiter zu entwickeln.

Wir brauchen Freiwillige,

- ✓ die sich um den monatlichen Rundbrief kümmern,
- ✓ die einen neuen Frühstückskreis aufbauen und leiten wollen,
- ✓ die Ausflüge oder andere Aktivitäten (zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Wanderungen) vorbereiten und begleiten möchten.

Wäre das was für Sie?

Ich freue mich über Ihren Anruf unter 0151 51 70 76 18 oder 0221 379 317 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter)

Karlheinz Winter

Was es wieder 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 4. Oktober, 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“**



Wir haben den Stammtisch wieder aufleben lassen mit vielen interessanten Gesprächen und Diskussionen.

Treffpunkt: **Donnerstag, 21. Oktober 2021 um 17.00 Uhr**
„Gasthaus zur Eule“, Alteburger Str. 299

Ansprechpartnerin: Petronella Pistor-Rossmanith, ☎ 0151 28870540 oder ✉ kapiro@gmx.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.

Das Angebot findet 14-tägig montags von 16.15 bis 18.00 Uhr in Raderberg statt, das nächste Mal am 04. Oktober.

Die Beratung erfolgt wegen Corona im 1:1-Kontakt - 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 Rheinstein, Offene Tür in Raderberg, Rheinsteinstr. 4, 2. OG

Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anruferantworter) 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 Anruferantworter) oder per Mail an SNW-Bayenthal-PC@web.de ist notwendig.

➤ Yoga 60+

Für den Yoga-Kurs haben wir nach längerer Suche eine neue Yoga-Lehrerin gefunden. Frau Kerstin Zaunbrecher wird den Kurs übernehmen.

Termin: Montag, 11. Oktober, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Tajet Garden Alteburgerstraße 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.

Was es sonst noch gibt in und rund um Bayenthal



• Edelbasar auf dem Martin-Luther-Platz

Kleidung, Taschen Modeschmuck und Accessoires.

Mit Ihrem Besuch unterstützen Sie das Hilfsprojekt des Lions Club Köln-Ursula, der auch Veranstalter des Basars ist. Der Basar findet auf dem Martin-Luther-Platz, 50677 Köln am 02.10.21 von 11.00 - 16.00 Uhr statt.

• Benefizkonzert in der Klosterkirche am 2. Oktober 2021 um 17.00 Uhr

Klosterkirche der Benediktinerinnen Köln, Brühler Str. 74, 50968 Köln.

Das A-Cappella-Quartett „Four for you“ lädt ein zum Benefizkonzert zugunsten der Hochwasseropfer. Das Publikum erwartet ein bunt gemischtes Repertoire - von Renaissance bis Rammstein. Der Eintritt ist frei. Freiwillige Spenden gehen an die Bürgerstiftung Landkreis Vulkaneifel. Anschließend, bei hoffentlich schönem Wetter, besteht die Möglichkeit zur Begegnung im Klostergarten.

Um Anmeldung unter ✉ konzert02oktober2021@benediktinerinnen-koeln.de wird gebeten.

• Führung durch den Rheinauhafen am 5. Oktober 2021

Der Spaziergang zwischen dem Schokoladenmuseum und dem mittelalterlichen Bayenturm zeigt interessante Architektur, erzählt von der Stadtgeschichte und von Personen, die hier wirkten. Es führt John Sykes, die Teilnahme ist kostenfrei.

Start ist um 11.00 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten, Strecke ca. 1,25 km

Anmeldung bitte bis Freitag, 1. Oktober 2021 im SeniorenNetzwerk Raderberg, Heike Wagner

☎ 0163 / 161 35 65, ✉ seniorennetzwerk.raderberg@web.de.

• Lebendiges Judentum - Vortrag zum Festjahr 1700 Jahre jüdisches Leben

am 5.10.2021 um 19.00 Uhr in der Philippuskirche, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, 50968 Köln.

Wie fühlt es sich an, als junge Jüdin in Deutschland zu leben? Welche Traditionen werden gepflegt? Wie gelingt es, sie in den Alltag zu integrieren? Wo gibt es vielleicht auch Probleme? Davon berichtet Esther Bugaeva von der Synagogen- Gemeinde Köln. Neben einem Überblick über die jüdische Geschichte wird sie von ihrem Alltag erzählen und zeigen, wie lebendig und vielfältig das jüdische Leben ist.

Der Vortragsabend ist kostenlos. Um vorherige Anmeldung über die Homepage der Philippus-Gemeinde wird aber gebeten: www.kirche-raderthal.de.

- **Online Seniorenberatung der Johanniter Unfall Hilfe e.V.**

Ab dem 07.10.2021 wird jeden Donnerstag von 09.30 – 11.30 Uhr eine digitale Sprechstunde angeboten. Hier der Link für die Sprechstunde: <https://us06web.zoom.us/my/seniorenberatung>.

- **Durch ming Veedel Zollstock am 9. Oktober 2021**

Musikalische Veedelführung durch die alte Siedlung zwischen Höninger Weg und Kalscheurer Weg, dem Gürtel und dem Südfriedhof in Köln-Zollstock mit ganz viel Stadtteilgeschichte, genossenschaftlichem Gründergeist, Veedelsmentalität und Liedern aus der Zeit. Mit Günter Schwanenberg. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es gibt bereits eine Interessensliste, aber vielleicht besteht trotzdem die Möglichkeit, dass Sie teilnehmen können.

Treffpunkt: an der Kirche „Zum Heiligen Geist“, Hürther Str. 4, 50969 Köln um 14.00 Uhr

Anmeldung beim SeniorenNetzwerk Zollstock, Marita Scheeres ist notwendig.

☎ 0221 / 379 68 03, ✉ awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de.

- **„Ein Stadtrundgang auf dem Stuhl“ am Dienstag, 12. Oktober 2021**

Ein unterhaltsamer Stadtrundgang in etwa einer Stunde mit Tönen, Texten und Bildern, live und „in echt“ von einem versierten kölschen Stadtführer vorgetragen - bequem auf dem Stuhl.

Treffpunkt: 15.00 Uhr im Gemeindesaal der Philippus - Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, 50968 Köln Raderthal. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung beim SeniorenNetzwerk Raderthal, Mechthild Lauf ist notwendig.

☎ 0163 / 693 84 33, ✉ seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de.

- **Leben mit Demenz**

Kostenlose Schulungs- und Informationsangebote für Angehörige und Interessierte zum Thema Demenz. Die Veranstaltungen sind am:

12.10.2021, 19.10.2021, 26.10.2021, 16.11.2021 jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an unter: „Der Paritätische“, Pflegeselbsthilfe Köln, E-Mail: Pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org, Tel.: 0221 95 15 42 33.

- **„fit für 100“ gesund & mobil**

Krafttraining - auch für Unsportliche und körperlich Eingeschränkte. Es hilft Ihnen dabei gesund und mobil, selbstständig, aktiv und flexibel zu bleiben.

Die Veranstaltungen finden dienstags und freitags von 11.30 – 12.30 Uhr statt.

Veranstalter ist: Internationale Caritas-Zentrum, Zülpicher Str. 273 B, 50937 Köln.

Tel.: 0221 84 64 13-20, E-Mail: icz@caritas-koeln.de.

5 Kurseinheiten (5erKarte) kosten 17,50 €.

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