

SENIORENTREFF AKTUELL

- Veranstaltungen und Programm -
des Seniorentreffs Riehl



SEPTEMBER 2019



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

*Gepflegt wohnen
- und mehr.*



Senioren
Netzwerke
Köln

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Historische Rundgänge durch Riehl	3
Wöchentliche Angebote	4 - 12
Modeverkauf – Senior Shop	5
Modeverkauf – Remo Moden	7
Rheinischer Nommedach	9
Schuhverkauf	11
Wallfahrt nach Kevelaer	12
Gemeinsam ins Kino	13
Aktivitäten des SeniorenNetzwerks Riehl	14 - 15
Woll-Café	15
Vortrag: "Digitale Welt - Was bringt mir das?"	16
67. Kaffeefahrt der Lyskircher Junge e.V.	16
Die Veranstaltungen im Überblick	17
Handy- und Smartphone-Sprechstunde	17
Vorschau für den Monat Oktober	18
Konzert: Swing & Sing	18
Silberdistel TV	19

Die heißen Temperaturen setzen auch der Begrünung auf unserem Gelände sehr zu. Daher wollen wir mit dem aktuellen Titelbild allen Kolleginnen und Kollegen unserer Gärtnerei sowie den vielen engagierten Mieterinnen und Mietern fürs Gießen der Grünflächen, der Bäume und der vielen unterschiedlichen Pflanzen danken. Auch die netten Kolleg*innen, die bei hohen Temperaturen Wasserschälchen für Vögel, Eichhörnchen & Co. aufstellen, sollen hier nicht unerwähnt bleiben! DANKE 😊!

Historische Rundgänge durch Riehl

Im September bietet der Riehler Stadtteilhistoriker Joachim Brokmeier gleich zwei Rundgänge durch Riehl mit Erläuterungen an.

Der Riehler Randbereich

Nicht nur das Zentrum Riehls mit seiner reichen Geschichte ist interessant, auch das Randgebiet (Amsterdamer Straße, Barbarastraße, Boltensternstraße, Riehler Straße und Tiergartenviertel), das häufig vergessen wird, hat seine Höhepunkte. Diese sollen gemeinsam erkundet werden.

Samstag, 7. September um 14.00 Uhr

Treffpunkt: Amsterdamer Str. 34 (Nebeneingang zur Flora)

Dauer: ca. 2 Stunden

Von der Kasernenstadt zur Seniorenstadt

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es eine weitere Führung durch die ehemalige Kasernenstadt Boltensternstraße.

Samstag, 28. September um 14.00 Uhr

Treffpunkt: Einfahrt Boltensternstraße 16

Dauer: ca. 1 ½ Stunden

Beide Führungen sind kostenlos – Spenden werden für die Bewohner*innen der Sozial-Betriebe-Köln entgegengenommen.

**Teilnahme nur mit Anmeldung bei Herrn Joachim Brokmeier,
Tel.: 02202-21966 bzw. joachim.brokmeier@t-online.de**

Wöchentliche Angebote

Montag, 2. September 2019

10.00 – 12.00	Reparatur-Café	
10.00	Spanischkurs („Café Sabine“, Haus 7)	
14.00	Treffen der Kreativgruppe	
14.30 – 17.00	Modeverkauf im Festsaal	S. 5
16.00	Brettspiel-Gruppe in Haus H	

Dienstag, 3. September 2019

08.45	„Fit im Alltag“	
09.00 – 11.00	Bücherei Untergeschoss Haus P8	
10.00	Gemeinsam wandern	
10.00	Gedächtnistraining in der Bauernstube	
	Wirbelsäulengymnastik fällt aus!	
	„Fit für 100“ fällt aus!	
	Café im Festsaal fällt aus!	
	Bingo im Festsaal fällt aus!	
17.00	„Später Mausclick“ im Internetcafé	

Mittwoch, 4. September 2019

	Frühstückscafé fällt aus!	
10.00	Chorprobe im Festsaal	
10.00	Gedächtnistraining in der Bauernstube	
10.00	Malgruppe in Haus S	
10.00	Nordic Walking-Gruppe	
13.30	Gemeinsam ins Kino	S. 13
16.00	Schach-Gruppe im Seniorentreff	

Donnerstag, 5. September 2019

09.00 – 11.00 Bücherei im Haus P8

Wirbelsäulengymnastik fällt aus!

„Fit für 100“ fällt aus!

15.00 **Woll-Café** S. 15

Freitag, 6. September 2019

09.00 – 10.00 „Fit im Alltag“

10.00 – 11.30 Englischkurs

11.30 – 13.00 im Konferenzraum am Festsaal

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

14.30 – 16.00 Seniorentanz

Samstag, 7. September 2019

15.00 Swing-Konzert S. 18

Modeverkauf und Modenschau – Senior Shop

Das Unternehmen **Senior Shop** stellt seine aktuelle Herbst- und Winter-Kollektion vor.

Montag, 2. September
von 14.30 bis 17.00 Uhr im Festsaal

Um **15 Uhr beginnt die Modenschau**, bei der unsere SBK-Models die Kleidung vorführen.

Wöchentliche Angebote

Montag, 9. September 2019

10.00 Spanischkurs („Café Sabine“, Haus 7)

14.00 Treffen der Kreativgruppe

16.00 Brettspiel-Gruppe in Haus H

Dienstag, 10. September 2019

08.45 „Fit im Alltag“

09.00 – 11.00 Bücherei
Untergeschoss Haus P8

10.00 Gedächtnistraining

Wirbelsäulengymnastik fällt aus!

„Fit für 100“ fällt aus!

14.00 **Kartenvergabe für die Kaffeefahrt der Lyskircher Junge e.V. im Festsaal** S. 16

Café im Festsaal fällt aus!

Bingo im Festsaal fällt aus!

17.00 „Später Mausclick“ im Internetcafé

Mittwoch, 11. September 2019

Frühstückscafé fällt aus!

10.00 Chorprobe im Festsaal

10.00 Gedächtnistraining

10.00 Malgruppe in Haus S

10.00 Nordic Walking-Gruppe

16.00 Schach-Gruppe im Seniorentreff

Donnerstag, 12. September 2019

09.00 – 11.00 Bücherei im Haus P8

10.00 – 12.00 **Modeverkauf im Festsaal** S. 7

Wirbelsäulengymnastik fällt aus!

„Fit für 100“ fällt aus!

Freitag, 13. September 2019

09.00 – 10.00 „Fit im Alltag“

10.00 – 11.30 Englischkurs

11.30 – 13.00 im Konferenzraum am Festsaal

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

14.30 – 16.00 Seniorentanz

Modeverkauf – Remo Moden

Das Unternehmen **Remo Moden** präsentiert eine modische und pflegeleichte Auswahl für sie und ihn.

Donnerstag, 12. September
von 10.00 bis 12.00 Uhr im Festsaal

Wöchentliche Angebote

Montag, 16. September 2019

10.00	Spanischkurs („Café Sabine“, Haus 7)
14.00	Treffen der Kreativgruppe
14.00 – 16.00	Reparatur-Café
16.00	Brettspiel-Gruppe in Haus H

Dienstag, 17. September 2019

08.45	„Fit im Alltag“
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
10.00	Gedächtnistraining
10.15 + 11.30	Wirbelsäulengymnastik
13.45	„Fit für 100“
14.30	Café im Festsaal
15.00	Bingo im Festsaal
17.00	„Später Mausclick“ im Internetcafé

Mittwoch, 18. September 2019

Frühstückscafé fällt aus!

10.00	Chorprobe im Festsaal
10.00	Gedächtnistraining
10.00	Malgruppe in Haus S
10.00	Nordic Walking-Gruppe
11.00	Technik-Gruppe im Seniorentreff
15.00	Vortrag: "Digitale Welt - Was bringt mir das?" im Festsaal S. 16
16.00	Schach-Gruppe im Seniorentreff

Donnerstag, 19. September 2019

09.00 – 11.00 Bücherei im Haus P8

09.05 + 10.15 Wirbelsäulengymnastik

14.00 „Fit für 100“

Freitag, 20. September 2019

09.00 – 10.00 „Fit im Alltag“

10.00 – 11.30 Englischkurs

11.30 – 13.00 im Konferenzraum am Festsaal

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

14.30 – 16.00 Seniorentanz

16.00 **Rheinischer Nommedach**

S. 9

Rheinischer Nommedach

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Seniorenvertretung Nippes gemeinsam mit dem Karnevalsverein Muuzemändelcher e.V. 1949 wieder einen mundartlich-lieb gewonnen Nachmittag.

Freitag, 20. September im Festsaal

Einlass: 15 Uhr

Beginn: 16 Uhr

Karten erhalten Sie für 8 € unter anderem im Büro der Seniorenvertretung, Bezirksrathaus Nippes, Raum 210, sowie montags von 10 bis 12 Uhr bei Herrn Dr. Pfingsthorn im Seniorentreff.

Wöchentliche Angebote

Montag, 23. September 2019

10.00	Spanischkurs („Café Sabine“, Haus 7)
14.00	Treffen der Kreativgruppe
14.30	Riehler Geschichts-Café im Seniorentreff
16.00	Brettspiel-Gruppe in Haus H

Dienstag, 24. September 2019

08.45	„Fit im Alltag“
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
10.00	Gedächtnistraining
10.15 + 11.30	Wirbelsäulengymnastik
13.45	„Fit für 100“
14.30	Café im Festsaal
15.00	Bingo im Festsaal
17.00	„Später Mausclick“ im Internetcafé

Mittwoch, 25. September 2019

09.00	Frühstückscafé	
	Kaffeeahrt Lyskircher Junge e.V.	S. 16
10.00	Chorprobe im Festsaal	
10.00	Gedächtnistraining	
10.00	Malgruppe in Haus S	
10.00	Nordic Walking-Gruppe	
16.00	Schach-Gruppe im Seniorentreff	

Donnerstag, 26. September 2019

09.00 – 11.00	Bücherei im Haus P8	
09.05 + 10.15	Wirbelsäulengymnastik	
09.30 – 11.30	Schuhverkauf im Festsaal	S. 11
14.00	„Fit für 100“	
15.00 – 17.00	Handy- und Smartphone-Sprechstunde im Jugendzentrum	S. 17

Freitag, 27. September 2019

09.00 – 10.00	„Fit im Alltag“	
10.00 – 11.30	Englischkurs	
11.30 – 13.00	im Konferenzraum am Festsaal	
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen	
14.30 – 16.00	Seniorentanz	

Schuhverkauf

Angeboten werden Schuhe für Senior*innen, Bequemschuhe sowie Therapie- und Pflegeschuhe.

Donnerstag, 26. September
von 9.30 bis 11.30 Uhr im Festsaal

Wöchentliche Angebote

Montag, 30. September 2019

10.00 Spanischkurs („Café Sabine“, Haus 7)

14.00 Treffen der Kreativgruppe

14.30 **„Singen für´n Spaß!“**

16.00 Brettspiel-Gruppe in Haus H

Wallfahrt nach Kevelaer

Unsere traditionelle Wallfahrt findet dieses Jahr statt am

Mittwoch, 9. Oktober

Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Besuch der wunderschönen Gotteshäuser oder erkunden Sie nach dem Mittagessen die Stadt Kevelaer auf eigene Faust.

Ablauf:

10.30 Uhr Gottesdienst St. Anna-Kirche

11 Uhr Abfahrt an der Pforte Boltens Sternstraße

ca.13 Uhr Mittagessen

15 Uhr feierliche Pilger-Festandacht

17.30 Uhr Rückfahrt

Kosten für die Fahrt: **22 €**

Die Fahrt wird begleitet von Pfarrer Oligschläger. Das Mittagessen zahlen die Teilnehmer*innen selbst.

Die Anmeldung findet ist ab dem 16. September im Seniorentreff möglich. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Gemeinsam ins Kino

Wir gehen am **Mittwoch, 4. September**,
in den Filmpalast und schauen gemeinsam das Drama

Colette

Der Eintritt kostet 6 Euro (mit KölnerLeben-Bon 5 €),
Kaffee und Kuchen vor dem Film sind im Preis inbegriffen.

Begleitet wird die Gruppe von einer Ehrenamtlerin.
Treffpunkt ist am Kinotag vor dem Seniorentreff um 13.30 Uhr.

Anmeldung bis zum 29. August im Seniorentreff.



Als Sidonie-Gabrielle Colette den erfolgreichen Autoren Willy heiratet und vom Land nach Paris zieht ändert sich ihr Leben komplett. Da ihr Mann von einer Schreibblockade geplagt ist, schreibt sie unter seinem Namen einen Roman über die selbstbewusste, junge Frau namens Claudine. Das Buch wird schnell zum Bestseller und weitere Claudine-Romane entstehen – alle geschrieben von Colette.

Nach und nach beginnt Colette den Kampf darum, gesellschaftliche Zwänge zu überwinden und sich als wahre Autorin der erfolgreichen Bücher offenbaren zu können, um ihre Werke für sich zu beanspruchen.

Aktivitäten des SeniorenNetzwerks Riehl

Boule-Gruppe	Interessierte treffen sich am 1. Dienstag im Monat um 12.30 Uhr im Café Sabine
Brettspiele-Gruppe	Montag um 16 Uhr in Haus H
Gemeinsam essen gehen	Interessierte können sich im Seniorentreff melden
Gemeinsam kochen	Interessierte können sich im Seniorentreff melden
Gemeinsam wandern	Jeder 1. Dienstag im Monat um 10 Uhr vor dem Seniorentreff
Kultur-Gruppe	Interessierte können sich im Seniorentreff melden
Nachbarschafts-Stammtisch	Jeder 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Gaststätte „Körner’s“
Nordic Walking	Mittwoch um 10 Uhr vor dem Seniorentreff
Radfahr-Gruppe	Interessierte können sich im Seniorentreff melden
Riehler Geschichts-Café	Jeder 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr im Seniorentreff
Schach-Gruppe	Mittwoch um 16 Uhr im Seniorentreff
Technik-Gruppe	Jeder 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr im Seniorentreff

Informationen zu den Gruppen des Netzwerks:

Ziel des städtischen Programms der SeniorenNetzwerke ist es, Senior*innen mit gleichen Interessen in ihrer direkten Nachbarschaft, also im eigenen Veedel, zusammenzubringen. Auch wenn sie dabei durch eine Koordinatorin unterstützt werden, sind die Gruppen grundsätzlich selbstbestimmt und -organisiert.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen wenden Sie sich an die Riehler Netzwerk-Koordinatorin Natascha Mark:

Tel. 0221 – 7775 5164, natascha.mark@sbk-koeln.de

Bitte beachten Sie auch die Aushänge des Netzwerks sowie die Informationen auf www.daheim-in-riehl.de!

Woll-Café

Bei einer Tasse Kaffee stellt Frau Vera Illukiewicz Wolle, Handarbeiten sowie Kursangebote ihres Kreativladens vor.

**Donnerstag, 5. September
um 15 Uhr im Seniorentreff**

Vortrag: "Digitale Welt - Was bringt mir das?"

Die "Digitalen Heinzelmännchen" zeigen Ihnen, wie Sie digitale Medien und Angebote für sich selbst noch besser nutzen können. Erfahren Sie vor Ort beispielsweise, wie Sie mit Ihren Lieben per WhatsApp kommunizieren oder im Internet recherchieren.

Dabei werden technische Voraussetzungen verständlich erklärt und auch Sicherheitsaspekte erörtert. Nutzen Sie die Gelegenheit auch, um Ihre persönlichen Fragen zur digitalen Welt zu stellen.

Mittwoch, 18. September
um 15 Uhr im Festsaal

Die Veranstaltung ist kostenlos. Keine Anmeldung!

67. Kaffeefahrt der Lyskircher Junge e.V.

Die „Lyskircher Junge“ laden die Mieter*innen der SBK wieder zu einer gemeinsamen Fahrt ein!

Mittwoch, 25. September
Die Abfahrt ist um 13 Uhr vor dem Festsaal

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Kartenvergabe findet statt am Dienstag, 10. September um 14 Uhr im Festsaal. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit.



Die Veranstaltungen im Überblick

Samstag, 7. September:

Swing-Konzert
um 15 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 18. September:

Vortrag „Digitale Welt – Was bringt mir das“
um 15 Uhr im Festsaal

Freitag, 20. September:

Rheinischer Nommedach
um 16 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 25. September

Kaffeefahrt der Lyskircher
Junge e.V.

Offene Handy- & Smartphone-Sprechstunde

Am **Donnerstag, den 26. September**, lädt das **Kinder- und Jugendhaus Flemingstraße** (neben Kaufland) die Riehler Senior*innen von **15 bis 17 Uhr** wieder zu einer offenen Handy- & Smartphone-Sprechstunde ein.

Die Jugendlichen helfen bei Problemen und erklären die verschiedenen Funktionen der Geräte.

Wer Interesse hat, kann gerne um **14.45 Uhr zur Pforte** des SBK-Geländes kommen und gemeinsam mit einer Ehrenamtlichen zur Flemingstraße 2 gehen!

Das Angebot ist kostenlos – jede*r ist willkommen!

Vorschau für den Monat Oktober

Mittwoch, 9. Oktober:

Wallfahrt nach Kevelaer

Samstag, 19. Oktober:

Bayrisches Schmankerl-Fest der Riehler Schützen

15 Uhr im Festsaal

Donnerstag, 24. Oktober:

Vortrag: Sicherheit in der digitalen Welt

15 Uhr im Festsaal

Freitag, 25. Oktober:

Ü80-Party

15 Uhr im Festsaal

Swing & Sing

Big-Band-Musik zum Tanzen und Mitsingen – von Glenn Miller bis Black Fööss

Samstag, 7. September im Festsaal

Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr



Die Kartenvergabe fand bereits im August statt. Restkarten erhalten Sie im Seniorentreff!

Programm von Silberdistel TV

Das September-Programm lag aufgrund des frühen Redaktionsschlusses leider noch nicht vor. Bitte beachten Sie die Ansagen!



Das „Training Zuhause“ wird zu jeder vollen Stunde gezeigt.

Bitte beachten Sie, dass Silberdistel TV nur auf dem Riehler SBK-Gelände empfangen werden kann. Ausgewählte Beiträge finden Sie auch im Internet auf www.youtube.com. (Suchbegriff: „Silberdistel TV“).

Über Ihre Anregungen, Kritik und Wünschen zum Programm würden wir uns sehr freuen. Schreiben Sie uns gerne eine Nachricht (einfach in den Briefkasten des Seniorentreff einwerfen) oder senden Sie eine E-Mail: silberdisteltv@netcologne.de

KOMMEN SIE DOCH EINFACH MAL VORBEI!

Straßenbahn

Linien 18, 13



Von Mülheim oder von der Innenstadt aus fahren Sie bis zu den Haltestellen Boltens Sternstraße oder Slabystraße.

Von dort aus sind Sie zu Fuß in ca. 10 Minuten bei uns.

Bus

Linie 140

Vom Ebertplatz aus fahren Sie mit dem Bus bis zur Haltestelle Seniorenzentrum Riehl. Die Haltestelle befindet sich direkt am Eingang.

Herausgeber:	Seniorentreff Riehl Boltens Sternstr. 16 50735 Köln
Verantwortlich:	Tina Damm (Leiterin)
Redaktion:	Natascha Mark
Telefon:	7775 5372
Öffnungszeiten:	Montag bis Donnerstag 9 Uhr - 12 Uhr 13 Uhr - 16 Uhr

www.facebook.com/Seniorentreff.Riehl

www.daheim-in-riehl.de

www.sbk-koeln.de