

RiehlerTreff

Veranstaltungen und Programm
für Menschen ab 55 Jahren



SEPTEMBER 2021



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH



Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Unsere Öffnungszeiten	3
Hygienekonzept kurz erklärt	3
Wöchentliche Angebote	4 – 13
Modeverkauf im Festsaal	5
Schachspieler*innen gesucht!	7
Keine Kartenausgabe für Gottesdienste	9
Basar der Kreativgruppe	11
Unterwegs mit der Radfahr-Gruppe	14
Denkspaziergang in der Flora	14
Silberdistel TV	15

Zum Titelbild

Wunderschön erblüht das kleine Beet in unmittelbarer Nähe des Haupteingangs des Riehler Treffs und erfreut nicht nur Passant*innen, sondern vor allem auch Bienen und andere Insekten.

Herzlichen Dank an unsere Ehrenamtlerin Barbara, die das Beet sehr liebevoll pflegt!

(Titelbild: U. Sommer)

Unsere Öffnungszeiten

Sie erreichen uns aktuell montags bis donnerstags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr am Fenster des Riehler Treff-Büros oder per Telefon unter 7775-5372.



Hygienekonzept kurz erklärt

Die Öffnung des Riehler Treffs ist an bestimmte Vorgaben gebunden und wir bitten Sie, diese bei Ihrem Besuch zu beachten.

1. Die Teilnahme an Kursen ist nur möglich, wenn Sie zweifach geimpft (14 Tage nach der letzten Impfung), genesen (Befund mindestens 28 Tage und höchstens 6 Monate alt) oder getestet (Testergebnis von offiziellem Bürgertest – kein Selbsttest – höchstens 48 Stunden alt) sind.
Bitte bringen Sie entsprechende Nachweise mit.
2. Das Betreten des Riehler Treffs ist mit Erkältungssymptomen nicht gestattet.
3. Der Zutritt ist nur mit medizinischer Maske (OP-Mundschutz oder FFP2-Maske) gestattet.
4. Der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen muss eingehalten werden, sofern das Unterschreiten des Abstands nicht ausdrücklich gestattet wird.
5. Der Verzehr von Speisen ist nicht gestattet. Getränke müssen selbst mitgebracht werden.

Wöchentliche Angebote

Montag, 30. August 2021

14.00 – 15.00 Treffen der Kreativgruppe

Ab 14.30 **Singen für `n Spaß**
im Riehler Treff



Dienstag, 31. August 2021

08.45 – 09.45 Fit im Alltag

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

09.30 Gemeinsam wandern
(fällt bei starkem Regen aus)

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining: Gruppe 1
in der Bauernstube

Fit im Alltag fällt aus!

Ab 17.00 Später Mausclick

Mittwoch, 1. September 2021

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining: Gruppe 2

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining: Gruppe 3

14.30 – 15.30 Stuhl-Yoga: Gruppe 1

15.45 – 16.45 Stuhl-Yoga: Gruppe 2

16.00 Schach-Gruppe S. 7
in der Bauernstube

Donnerstag, 2. September 2021

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

Fit im Alltag fällt aus!

Fit für 100 fällt aus!

Bingo fällt aus!

Freitag, 3. September 2021

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

10.00 – 12.00 **Modeverkauf im Festsaal** S. 5

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

14.30 – 16.00 Bleib fit, tanz mit

Samstag, 4. September 2021

Ab 10.00 **Ausflug der Radfahr-Gruppe** S. 14
Abfahrt an der Pforte

Modeverkauf im Festsaal

Die Firma Remo-Moden präsentiert im Festsaal ihre aktuelle Herbst- und Winter-Kollektion.

**Am Freitag, 3. September
von 10 bis 12 Uhr im Festsaal**

Bitte tragen Sie eine medizinische Maske und halten Sie 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.



Wöchentliche Angebote

Montag, 6. September 2021

10.00 – 12.00	Reparatur-Café
14.00 – 15.00	Treffen der Kreativgruppe

Dienstag, 7. September 2021

08.45 – 09.45	Fit im Alltag
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
09.30	Gemeinsam wandern (fällt bei starkem Regen aus)
10.00 – 11.00	Gedächtnistraining: Gruppe 1 in der Bauernstube
	Fit im Alltag fällt aus!
Ab 17.00	Später Mausclick

Mittwoch, 8. September 2021

09.30 – 10.30	Gedächtnistraining: Gruppe 2
10.45 – 11.45	Gedächtnistraining: Gruppe 3
14.30 – 15.30	Stuhl-Yoga: Gruppe 1
15.34 – 16.45	Stuhl-Yoga: Gruppe 2
16.00	Schach-Gruppe in der Bauernstube

S. 7

Donnerstag, 9. September 2021

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

Fit im Alltag fällt aus!

Fit für 100 fällt aus!

Ab 15.00 **Krönungs-Bingo** im Festsaal

Freitag, 10. September 2021

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

14.30 – 16.00 Bleib fit, tanz mit

Schachspieler*innen gesucht!

Unsere Schach-Gruppe sucht neue Mitspielerinnen und Mitspieler.

Jede*r ist willkommen – unabhängig vom Spielvermögen!

Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne im Riehler Treff,
Tel. 7775 5372.



Wöchentliche Angebote

Montag, 13. September 2021

14.00 – 15.00 Treffen der Kreativgruppe

Dienstag, 14. September 2021

08.45 – 09.45 Fit im Alltag

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

09.30 Gemeinsam wandern
(fällt bei starkem Regen aus)

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining: Gruppe 1
in der Bauernstube

10.15 – 11.15 Fit im Alltag

11.30 – 12.30 Fit im Alltag

Ab 17.00 Später Mausclick

Mittwoch, 15. September 2021

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining: Gruppe 2

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining: Gruppe 3

14.30 – 15.30 Stuhl-Yoga: Gruppe 1

15.34 – 16.45 Stuhl-Yoga: Gruppe 2

16.00 Schach-Gruppe S. 7
in der Bauernstube

Donnerstag, 16. September 2021

09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
09.00 – 10.00	Fit im Alltag
10.15 – 11.15	Fit im Alltag
14.00 – 15.00	Fit für 100
Ab 15.00	Bingo im Festsaal

Freitag, 17. September 2021

09.00 – 10.00	Fit im Alltag
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen
14.30 – 16.00	Bleib fit, tanz mit

Samstag, 18. September 2021

Ab 10.00	Ausflug der Radfahr-Gruppe	S. 14
	Abfahrt an der Pforte	

Keine Kartenausgabe für Gottesdienste

Ab September werden über den Riehler Treff keine Karten mehr für die katholischen Gottesdienste in St. Anna ausgegeben.
Die Kontaktdatenerfassung erfolgt nun direkt vor Ort.

Wöchentliche Angebote

Montag, 20. September 2021

14.00 – 15.00 Treffen der Kreativgruppe

14.00 – 16.00 **Reparatur-Café**

Dienstag, 21. September 2021

08.45 – 09.45 Fit im Alltag

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

09.30 Gemeinsam wandern
(fällt bei starkem Regen aus)

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining: Gruppe 1
in der Bauernstube

10.15 – 11.15 Fit im Alltag

11.30 – 12.30 Fit im Alltag

Ab 17.00 Später Mausclick

Mittwoch, 22. September 2021

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining: Gruppe 2

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining: Gruppe 3

11.00 – 15.00 **Basar der Kreativgruppe** S. 11

14.30 – 15.30 Stuhl-Yoga: Gruppe 1

15.34 – 16.45 Stuhl-Yoga: Gruppe 2

16.00 Schach-Gruppe S. 7
in der Bauernstube

Donnerstag, 23. September 2021

09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8	
09.00 – 10.00	Fit im Alltag	
10.00 – 11.30	Denkspaziergang in der Flora	S. 14
10.15 – 11.15	Fit im Alltag	
14.00 – 15.00	Fit für 100	
Ab 15.00	Bingo im Festsaal	

Freitag, 24. September 2021

09.00 – 10.00	Fit im Alltag	
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen	
14.30 – 16.00	Bleib fit, tanz mit	

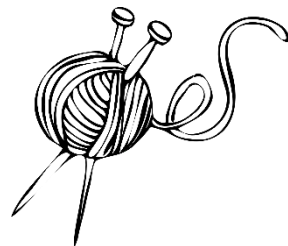
Basar der Kreativgruppe

Von selbstgestrickten Kuschel-Socken, Pullis und Westen, bis hin zu bestickten Tischdecken zaubert unsere Kreativ-Gruppe die schönsten Unikate! Eine Auswahl der Werke kann nun bei einem Basar erworben werden.

Mittwoch, 22. September, 11 bis 15 Uhr
auf der Terrasse des FestsaaIs

Der Basar fällt bei schlechtem Wetter aus.

Bitte tragen Sie eine medizinische Maske und halten Sie 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.



Wöchentliche Angebote

Montag, 27. September 2021

14.00 – 15.00 Treffen der Kreativgruppe

Ab 14.30 „Singen für 'n Spaß“ auf der Terrasse des
FestsaaIs, bei schlechtem Wetter drinnen

15.00 – 16.30 Kulturgruppe

Dienstag, 28. September 2021

08.45 – 09.45 Fit im Alltag

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

Ab 09.30 Gemeinsam wandern
(fällt bei starkem Regen aus)

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining: Gruppe 1
in der Bauernstube

10.15 – 11.15 Fit im Alltag

11.30 – 12.30 Fit im Alltag

Ab 17.00 Später Mausclick

Mittwoch, 29. September 2021

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining: Gruppe 2

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining: Gruppe 3

14.30 – 15.30 Stuhl-Yoga: Gruppe 1

15.45 – 16.45 Stuhl-Yoga: Gruppe 2

Ab 16.00 Schach-Gruppe S. 7
in der Bauernstube

Donnerstag, 30. September 2021

09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
09.00 – 10.00	Fit im Alltag
10.15 – 11.15	Fit im Alltag
14.00 – 15.00	Fit für 100
Ab 15.00	Bingo im Festsaal

Freitag, 1. Oktober 2021

09.00 – 10.00	Fit im Alltag
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen
14.30 – 16.00	Bleib fit, tanz mit

Samstag, 2. Oktober 2021

Ab 10.00 **Ausflug der Radfahr-Gruppe** S. 14

Unterwegs mit der Radfahr-Gruppe

Alle 14 Tage unternimmt die Radfahr-Gruppe gemeinsam Ausflüge in die Kölner Umgebung. Die selbstgeplanten Touren sind in der Regel etwa 50 km lang und sowohl für E-Bikes als auch für „traditionelle“ Radfahrer*innen geeignet.

Die Fahrten beginnen um 10 Uhr an der Pforte des SBK-Geländes.

Wenn Sie Lust haben, selber einmal mitzufahren, melden Sie sich gerne im Riehler Treff, Tel. 7775 5372.

Die Teilnehmer*innenzahl für die Touren ist begrenzt!

Denkspaziergang in der Flora

Mal eine ganz andere Art, den Park zu erkunden: mit kleinen Übungen für das Gedächtnis geht es rund um das Flora-Hauptgebäude. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ganz locker Ihre Nervenzellen „anstupsen“ und mit Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u.a.m. Ihrem Gehirn Nahrung geben!

Donnerstag, 23. September, 10.00 bis ca. 11.30 Uhr
Treffpunkt ist der Haupteingang der Flora.

Der Gang findet nur bei trockenem Wetter statt.
Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

Die Teilnahmegebühr beträgt 7 €.

Die Anmeldung ist im Riehler Treff möglich.
Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt!

Auch unser Haussender Silberdistel TV ist natürlich weiterhin für Sie da! Das Programm wird kurzfristig aus Archivmaterial zusammengestellt.

**Die Sendungen laufen täglich zu jeder vollen Stunde.
Änderungen vorbehalten.**



Technischer Hinweis

Bitte beachten Sie, dass Silberdistel TV ausschließlich auf dem Riehler SBK-Gelände und hier nur über das hauseigene Kabelnetz empfangen werden kann. Das Programm wird dabei in das digitale und das analoge Netz eingespeist.

Analoges Netz: VHF-Band, Kanal 2 - 48.250MHz

Digitales Netz: Sonderkanal S39 - 450.000MHz

Ihr Weg zu uns!

Straßenbahn: Linien 18, 13



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

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

Bus: Linie 140

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

Herausgeber:	Riehler Treff Boltensternstraße 16 50735 Köln
Verantwortlich:	Susanne Bokelmann
Redaktion:	Brunhilde Kiegel, Natascha Mark
Telefon:	0221 7775-5372
Öffnungszeiten:	Montag bis Donnerstag 9 Uhr – 12 Uhr

www.facebook.com/riehlertreff

www.daheim-in-riehl.de

www.sbk-koeln.de