

RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für
Menschen ab 55 Jahren



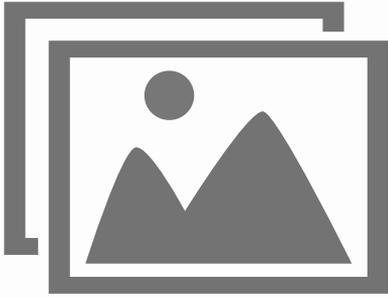
September 2024



Wir l(i)eben
Toleranz &
Vielfalt



Senioren
Netzwerke
Köln



Titelbild

Viele unserer Angebote sind nur möglich, weil ehrenamtliche Helfer*innen uns bei der Umsetzung unterstützen. Auf unserem Titelbild sehen Sie diesmal unsere Ehrenamtlerin Lisa V. vom Späten Mausclick mit einer Besucherin des Angebots.

Beim wöchentlich stattfindenden Späten Mausclick (immer Dienstags um 16:30 Uhr im Riehler Treff) helfen sich Senior*innen gegenseitig bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co. Zusätzlich sind rund acht Ehrenamtliche vor Ort, die mit viel Geduld den Umgang mit den Geräten erklären.

Kommen Sie doch auch mal vorbei!



Bitte beachten!

- Das Bingo fällt am Donnerstag, 19.09., leider aus.
- Das Mittwochs-Frühstück fällt am 25.09. leider aus.

INHALTSVERZEICHNIS

Wöchentliche Angebote	4-5
Monatliche Angebote	6-9
Besondere Angebote im September	10-14
Vorankündigungen Oktober	15-17
Im September nicht verpassen!	18
Silberdistel TV	19



WÖCHENTLICHE

Montag

13:45 - 15:15	Treffen der Kreativgruppe	RT
Ab 16:00	Brettspielgruppe	H

Dienstag

08:45 - 09:45	Fit im Alltag	RT
09:00 - 11:00	Bücherei	P8
10:00 - 11:00	Gedächtnistraining	BS
10:15 & 11:30	Fit im Alltag	RT
Ab 16:30	Später Mausclick	RT, BS

Mittwoch

09:00 - 10:00	Frühstückscafé	RT
09:30 - 10:30	Gedächtnistraining	BS
10:00 - 11:00	Malgruppe	RT
10:45 - 11:45	Gedächtnistraining	BS
Ab 14:00	Nordic Walking	RT
14:30 & 15:45	Yoga im Sitzen	RT
Ab 15:00	Skat-Gruppe	H
Ab 15:00	Schach-Gruppe	H

ANGEBOTE

Donnerstag

09:00 - 11:00	Bücherei	P8
09:00 & 10:15	Fit im Alltag	RT
14:00 - 15:00	Fit für 100	RT
14:30 - 15:00	Café im Festsaal	FS
Ab 15:00	Bingo	FS

Freitag

09:00 - 10:00	Fit im Alltag	RT
11:00 - 12:00	Tanzen im Sitzen	RT
12:30 - 14:00	Bleib fit, tanz mit!	RT

Unsere Räume

BS	Bauernstube, hinterer Raum des Riehler Treffs
FS	Festsaal, Großer Saal im Gebäude gegenüber des Riehler Treffs
H	Gemeinschaftsraum im Gebäude H, Zugang über die Terrasse oder den Flur im Erdgeschoss
P8	Untergeschoss des Gebäudes P8
RT	Hauptraum des Riehler Treffs



MONATLICHE



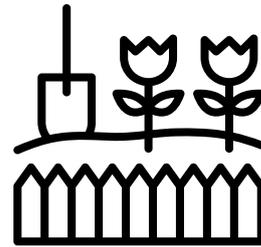
Reparatur Café

**Nächster Termin:
Montag, 02.09.
10:00 - 12:00 Uhr
im Riehler Treff**

*Gemeinsam reparieren
statt wegwerfen!*

In geselliger Runde wird gemeinsam geschraubt, genäht und gehämmert. Ob Fahrrad, CD-Spieler, Rollator oder Lieblingpulli – es gibt kaum etwas, an das sich die rund zehn Ehrenamtlichen nicht herantrauen.

Darüber hinaus können hier alte Handys für ein Artenschutzprojekt des Zoos abgegeben werden.



Bauerngarten- AG

**Nächster Termin:
Dienstag, 03.09.
13:30 - 14:30 Uhr
am Bauerngarten**

Die Bauerngarten-AG pflegt gemeinsam den neuen Garten neben Haus 5. Zusammen wird gesät, gepflanzt, gejätet und geerntet! So entsteht dort eine kleine Oase für Tier und Mensch.

Jede*r ist willkommen!

ANGEBOTE



Frühreif 2.0 Impro-Theater

Nächste Termine:
Mittwoch, 11.09., 25.09.
15:30 - 17:30 Uhr
im Festsaal

Die Gruppe frühreif 2.0 bringt Improvisations-theater für Senior*innen auf die Bühne des Festsaals.

Treffpunkt ist alle 14 Tage im **Festsaal**.

Zur Zeit ist die Gruppe voll besetzt und es können leider keine weiteren Mitspieler*innen aufgenommen werden!



Umwelt- Stammtisch

Nächster Termin:
Pausiert aktuell
10:00 - 11:00 Uhr
im Riehler Treff



Yoga im Sitzen

Nächste Termine:
Montag, 02.09. & 16.09.
15:30-16:30 Uhr

MONATLICHE



Redaktions- Treffen

**Nächster Termin:
Donnerstag, 26.09.
12:00-13:00 Uhr
im Riehler Treff**

Auf der Veedels-Seite
www.daheim-in-riehl.de
finden Sie viele
Informationen rund um
den Stadtteil Riehl und
das Älterwerden im
Veedel.
Die Inhalte werden von
einem ehrenamtlichen
Redaktionsteam
zusammengestellt.

**Mitstreiter*innen sind
herzlich willkommen!**



Singen für 'n Spaß

**Nächste Termine:
Montag, 09.09. & 23.09.
14:30 - 16:00 Uhr
im Riehler Treff**

Singen macht Spaß und
glücklich!

Kommen Sie gerne vorbei
und singen mit! Es sind
keinerlei Vor-kenntnisse
erforderlich. Hier wird nur
zum Spaß gesungen!

Jede*r ist willkommen!

ANGEBOTE



Planungstreffen Kultur-Gruppe

**Nächster Termin:
Montag, 30.09.
ab 15:00 Uhr
in Haus H**

Die Gruppe plant gemeinsam Ausflüge in Köln und Umgebung - z.B. zu Ausstellungen, Museumsbesuche oder Werksbesichtigungen.

**Weitere
Kulturliebhaber*innen
sind herzlich willkommen!**



Boule-Gruppe

Wetterabhängig

An schönen Tagen trifft sich die Boule-Gruppe um gemeinsam auf dem Gelände Boule zu spielen.



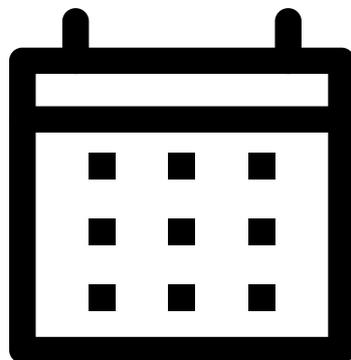
Radfahr-Gruppe

Aktuell keine Termine!

Die Radfahrgruppe pausiert aktuell.

**Interessierte können
sich gerne im Riehler
Treff melden!**

BESONDERE ANGEBOTE IM SEPTEMBER



Sonntag, 01.09.

SBK-Sommerfest

Am **1. September** findet von **13-18 Uhr** auf unserem Festplatz das Sommerfest statt.

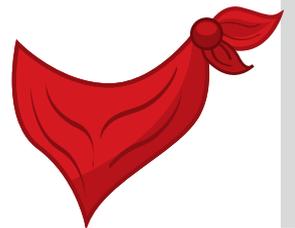
Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Sie!

Freitag, 06.09.

Konzert “Die Räuber”

Freuen Sie sich auf die Kölsche Band im SBK-Festsaal

Einlass: 13.30 Uhr, Beginn: 14.00 Uhr



Karten gibt es im Riehler Treff.

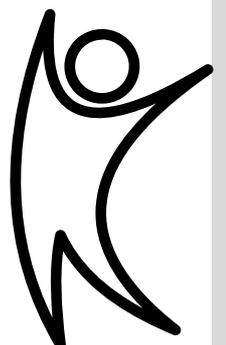
Montag, 09.09.

“Freudig den Alltag gestalten”

In diesem Gesprächskreis geht es um die kleinen Freuden im Alltag. Was macht uns glücklich und wie bleiben wir lange gesund? Lassen Sie uns gemeinsam trainieren unseren Alltag effizient zu gestalten um unsere Kraft und Energie für die schönen Dinge im Leben zu sparen.

10:00 bis 11:30 Uhr im Riehler Treff

Wir bitten um Anmeldung im Riehler Treff.

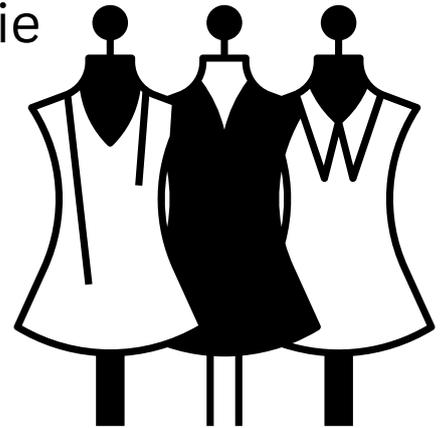


Donnerstag, 12.09.

Moderverkauf

Die Firma Remo-Moden stellt ihre Herbst- und Winterkollektion vor - mit modischen, pflegeleichten und hochwertigen Kleidungsstücken, wie Pullovern, Blusen, T-Shirts, Nacht- & Unterwäsche sowie Schuhen.

**Von 9:30 bis 11:30 Uhr
im Festsaal.**



Freitag, 13.09.

24. Rheinischer Nommedach

Die Seniorenvertretung vom Stadtbezirk Nippes veranstaltet gemeinsam mit den "Muuzemändelcher" einen bunten Nachmittag für Senior*innen des Stadtbezirks Nippes im Festsaal der SBK.

Einlass: 15.00 Uhr

Beginn: 16.00 Uhr

Eventuelle Restkarten erhalten Sie für 10 € im Riehler Treff.



Montag, 23.09.

18. Symposium des Kölner Alzheimer Forums

Das 18. Symposium des Kölner Alzheimer Forums steht ganz im Zeichen des digitalen Fortschritts! Diesmal geht es um technische und digitale Hilfsmittel in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz.

Von 15:00 bis 18:00 Uhr im Festsaal der SBK.

Programm:

- 15.00 Uhr Begrüßung
- 15.15 - 16.00 Uhr: „Technische Hilfsmittel im Einsatz – Bericht aus der Praxis“ (Iris Dockter-Kausen)
- 16.00 - 16.45 Uhr: „Technische und digitale Neuerungen – Überblick und Ausblick“ (Angelika Hörter und Aline Wybranietz)
- 16.45 - 17.15 Uhr: Pause/Imbiss, Informationsstände
- 17.15 - 18.00 Uhr: Podiumsdiskussion „Sind digitale und technische Angebote die Lösung? – Chancen und Grenzen der Einsatzmöglichkeiten“

**Anmeldung: 0221 7775-5105 oder per Mail
an alzheimer-forum@sbk-koeln.de**



ab Mittwoch, 18.09.

Ausstellung im Waagehaus

Tonibunt, das Ladengeschäft für Kunstgewerbe in der Hittorfstraße, und die Pädagogische Werkstatt der SBK zeigen eine Auswahl an Acrylbildern und Zeichnungen sowie andere Produkte aus ihrer kreativen Werkstatt.

Ganztägig vom **23.09.** bis zum **20.10.** im Fenster des Waagehauses Hertha-Kraus-Str./Slabystr.

Bis zum 15.09. sind noch die Druckgrafiken von Birgit Schneider zu sehen.



Freitag, 27.09.



Kino-Café



Madame Mallory und der Duft von Curry

Ein junger indischer Koch und sein Vater fliehen nach Frankreich, wo sie in einer Kleinstadt ein Lokal eröffnen.

Das passt der Chefin eines benachbarten Sterne-Restaurants nicht in den Kram. Bald entbrennt ein "Kampf der Küchen". Amüsante Verwicklungen, die Grenzen zwischen Fast und Slow Food, indischer Küche und Haute Cuisine ins Wanken bringen

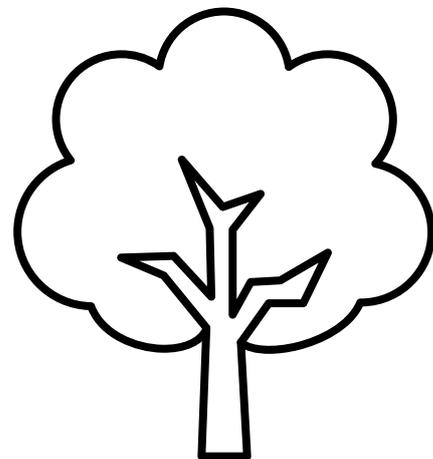
Einlass: 14:30 Uhr, Beginn: 15:00 Uhr

Vorankündigungen Oktober



Mittwoch, 09.10.

Busfahrt: Über den Baumkronen wandeln



Im Oktober haben wir eine ganz besondere Busfahrt geplant:

Wir fahren in den Naturerlebnispark

„Panarbora“ in Waldbröl. Dort können Sie über einen barrierefreien Baumwipfelpfad mit 40 Meter hohem Aussichtsturm die Bäume von oben bestaunen.

Darüber hinaus gibt es noch einen Kräutergarten, ein Kleintiergehege, einen Heckenirrgarten und vieles mehr zu entdecken. Für die Verpflegung steht ein Restaurant zur Verfügung.

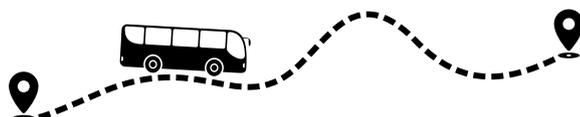
Abfahrt: 10:00 Uhr, SBK-Zentrale

Rückfahrt: 16:30 Uhr
(Ankunft Riehl ca. 17:30)

Kosten: 28 € + 11 € Eintritt

(Mit Renten- oder Behindertenausweis wird der Eintritt 1€ günstiger - bitte zur Anmeldung mitbringen!)

Karten gibt es ab Montag, 16.09., während der Öffnungszeiten im Riehler Treff.

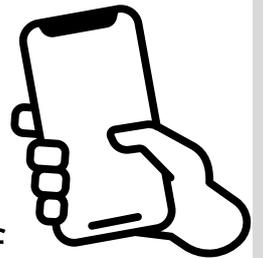




Dienstag, 15. Oktober

Digitale Schnitzeljagd

Erleben Sie eine geführte Schnitzeljagd durch Köln-Riehl. Entdecken Sie neue Ecken im Viertel und lernen Sie spielerisch die Benutzung digitaler Geräte. Kommen Sie mit auf die Reise durchs Viertel und freuen Sie sich auf den gemeinsamen Nachmittag. Anschließend gibt es bei Kaffee und Kuchen die Siegerehrung im Riehler Treff.



Freitag, 11. Oktober

Rhein und Wein bei uns daheim

Die „Lebenskünstler vom Rhein,“ bieten Ihnen an diesem Tag musikalische Unterhaltung mit humoristischem Charakter. Mit Wein und Unterhaltung wird auch entsprechend ein*e Weinkönig*in gewählt.

Karten gibt es im Riehler Treff.

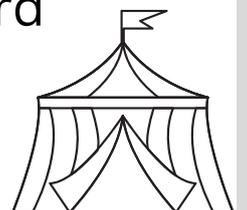


Dienstag, 29. Oktober

Zirkus im Festsaal

Manege frei bei den SBK. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit dem Cirkus Carissima. Eine spektakuläre Show mit Akrobatik, Clowns und vielem mehr wird geboten.

Karten gibt es im Riehler Treff

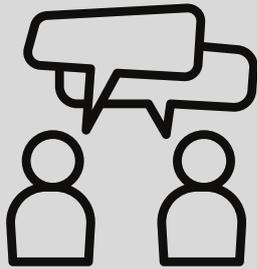


IM SEPTEMBER NICHT VERPASSEN!

Sonntag, 01. September

SBK-Sommerfest

13:00 Uhr auf dem Festplatz



Montag, 09. September

“Freudig den Alltag gestalten”

10:00 Uhr Riehler Treff

Donnerstag, 12. September

Remo-Modeverkauf

9:30 Uhr im Festsaal



Freitag, 13.09.

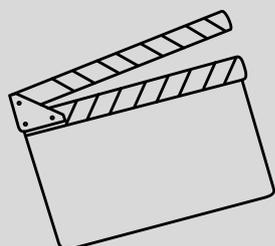
24. Rheinischer Nommedach

15:00 Uhr im Festsaal

Montag, 23. September
Symposium des Kölner Alzheimer

Forums

15:00 Uhr im Festsaal



Freitag, 27. September

Kino-Café

14:30 Uhr im Festsaal

Das ehrenamtliche Team der Silberdistel freut sich, dass es zuletzt einige engagierte „Neuzugänge“ begrüßen konnte. Nun wird wieder fleißig gedreht und geschnitten und die neuen Videobeiträge fließen nach und nach in das wöchentlich wechselnde Programm ein.



Wenn Sie auch Interesse haben, einmal in die Welt des Fernsehens hineinzuschnuppern, melden Sie sich gerne bei Götz Großhans (SBK-Öffentlichkeitsarbeit) unter 0221 7775-8131 oder goetz.grosshans@sbk-koeln.de

Technischer Hinweis

Silberdistel TV kann ausschließlich auf dem Riehler SBK-Gelände über das hauseigene Kabelnetz empfangen werden.

Digitales Netz: Sonderkanal S39 - 450.000MHz

IHR WEG ZU UNS!



STRAßENBAHN

Linie 13 / 18

Haltestellen Slabystraße /
Boltensternstraße.
Von dort aus ca. 10
Minuten zu Fuß



BUS

Linie 140

Haltestelle
"Seniorenzentrum Riehl".
Die Haltestelle befindet
sich am Eingang.



Herausgeber:

Riehler Treff
Boltensternstraße 16
50735 Köln

Verantwortlich:

Susanne Aeckerlein, Piotr Falke,
Brigitte Wojtinnik-Pick

Telefon:

0221 7775 - 8531

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag
9 - 12 Uhr

www.facebook.com/riehlertreff

www.daheim-in-riehl.de

www.sbk-koeln.de

