

RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für
Menschen ab 55 Jahren



Oktober 2024

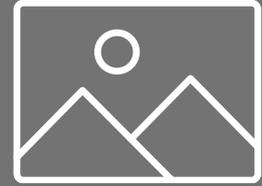


Wir l(i)eben
Toleranz &
Vielfalt



Senioren
Netzwerke
Köln

Titelbild



“Servus, Lebensfreuden ganz besonders” - so lautet das Motto der Kunstausstellung von Mario Grasberger. Auf dem Titelbild können Sie eines seiner Bilder sehen. Wir laden Sie ganz herzlich ein am Sonntag, 27. Oktober 2024, um 14 Uhr mit uns die Eröffnung einer ganz besonderen und farbenfrohen Ausstellung zu feiern.

Weitere Informationen und interessante Termine zur Ausstellung finden Sie auf S. 15, Kunstausstellung im Waagehaus

Bitte beachten!



- Am 03.10., Tag der Deutschen Einheit, bleibt der Riehler Treff geschlossen.
- Zeitumstellung: In der Nacht vom 26.10. auf den 27.10. wird auf die Winterzeit umgestellt. Die Uhren werden eine Stunde zurückgestellt.
- Busfahrt am 27.11. zum Weihnachtsmarkt nach Bad Münstereifel. Karten kosten 30€ pro Person.



Karten gibt es ab dem 28.10. im Riehler Treff.



INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	2
Wöchentliche Angebote	4-5
Monatliche Angebote	6-9
Besondere Angebote im Oktober	10-17
Vorankündigungen November	18-20
Im Oktober nicht verpassen!	21-22
Silberdistel TV	23



WÖCHENTLICHE

Montag

13:00 - 14:30	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, 07.10.

10:00 - 12:00 Uhr

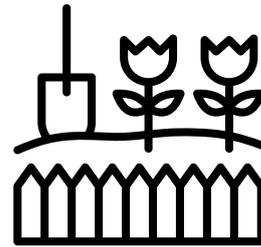
im Riehler Treff



*Gemeinsam reparieren
statt wegwerfen!*

In geselliger Runde wird gemeinsam geschraubt, genäht und gehämmert. Ob Fahrrad, CD-Spieler, Rollator oder Lieblingspulli – 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, 08.10.

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:
Mi. 02.10., 16.10.,
15:30 - 17:30 Uhr
im Festsaal**

Improvisationstheater für
Senior*innen.

Treffpunkt alle 14 Tage im
Festsaal.

Zuschauer sind erwünscht.

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



Umwelt- Stammtisch

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



Yoga im Sitzen

**Nächste Termine der
Montags-Gruppe:
07.10. und 21.10.
15:30 - 16:30 Uhr**

MONATLICHE



Redaktions- Treffen

**Nächster Termin:
Donnerstag, 24.10.2024
12:00 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, 14.10. & 28.10.
14:30 - 16:00 Uhr
im Riehler Treff**

Singen macht Spaß und glücklich!

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

Jede*r ist willkommen!

ANGEBOTE



Planungstreffen Kultur-Gruppe

**Nächster Termin:
Montag, 28.10.
ab 15:00 Uhr
in Haus H**

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

Weitere Kultur-Fans sind herzlich willkommen!



Boule-Gruppe

Wetterabhängig

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



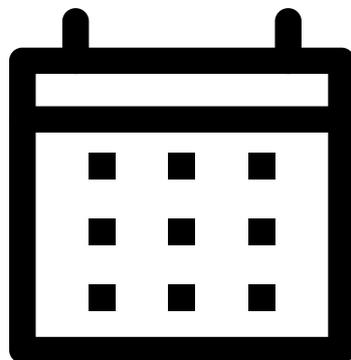
Neu

Gesprächskreis “Freudig den Alltag gestalten”

**Nächste Termine:
Montag, 14.10. & 28.10.
10:00 - 11:30 Uhr
im Riehler Treff**

Interessierte können sich gerne im Riehler Treff anmelden!

BESONDERE ANGEBOTE IM OKTOBER



Dienstag, 01.10.

Modenschau im Festsaal



Die Firma Senior Mode präsentiert bei einer Modenschau mit Models des Riehler Treffs im Festsaal eine Auswahl der aktuellen Herbst- und Winter-Kollektion.

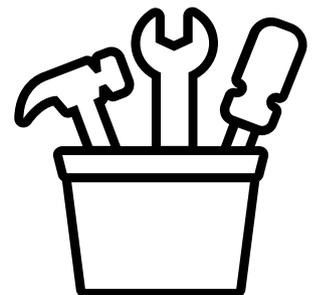


Von 14:30 - 17:00 Uhr
im Festsaal

Montag, 07.10.

Reparatur-Café: Rollator-Spezial

Wir machen Rollatoren fit für die Winter-Saison! Kommen Sie ins Reparatur-Café und lassen Sie Ihren Rollator durchchecken. Im Anschluss können Sie unter Anleitung auf einem Parcours des Sanitätshauses Rahm den richtigen Umgang mit dem Rollator üben.

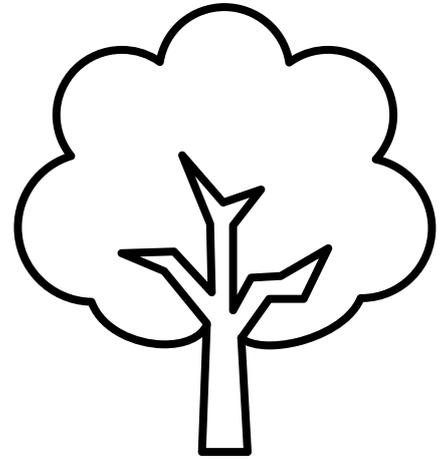


10:00 bis 12:00 Uhr, im Riehler Treff

Selbstverständlich sind wie immer auch andere Reparaturarbeiten und kleine Näharbeiten möglich.

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!)

Rest-Karten gibt es während der Öffnungszeiten im Riehler Treff.



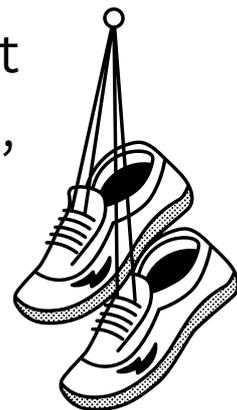
Mittwoch, 09.10.

Schuhverkauf

Bequeme Schuhe für alle - der Schuhfachhandel kommt zu uns auf das Gelände.

Im Sortiment sind Straßenschuhe, Schuhe mit Klettverschluss, Diabetiker geeignete Schuhe, Hausschuhe und vieles mehr.

Uhrzeit: 9:30 bis 11:30 Uhr
im Foyer des Festsaals der SBK



Freitag, 11.10.

Rhein- und Wein-Lieder

Die „Lebenskünstler vom Rhein“ bieten Ihnen an diesem Tag musikalische Unterhaltung mit humoristischem Charakter - inklusive der Krönung einer Weinkönigin oder eines Weinkönigs.



Einlass: 14:30 Uhr, Beginn: 15:00 Uhr
Ort: SBK-Festsaal

Restkarten gibt es im Riehler Treff.



Montag, 14.10.

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.

Von 10:00 bis 11:30 Uhr im Riehler Treff.
Wir bitten um Anmeldung.



Samstag, 19.10.

Bayrischer Schmankerl-Nachmittag der Riehler Schützen

Im Festsaal der SBK gibt es ab 14:30 Uhr eine Auswahl an bayrischen Spezialitäten begleitet von Live-Musik.

Lasst Euch überraschen!



Keine Anmeldung erforderlich.

Ab Sonntag, 27.10.

Servus, Lebensfreuden ganz besonders

Kunstaussstellung von Mario Grasberger

Vernissage: Sonntag, 27.10., 14:00 Uhr
im Café Cultura.

Schirmherr: Arndt Klocke, Moderation:
Mara Bergmann, Ehrengästin: Diana Siebert



Führungen: Sonntag, 3.11. um 14:00 Uhr im
Waagehaus und um **14:45 Uhr** im Café Cultura

Finissage: Samstag, 23.11. ,14:00 bis 15:30 Uhr
im Café Cultura mit Premierенlesung des Buches
„Summer of Love“ von und mit Bernd Schöneck
(Redakteur, Journalist und Autor), Moderation:
Meryl Deep (Keynote-Speakerin und Moderatorin)

Öffnungszeiten der Ausstellung: Donnerstags und
freitags um 14:00 Uhr Führung durch den Künstler im
Waagehaus und um 14:45 Uhr im Café Cultura sowie
jederzeit am Fenster des Waagehauses.

Zu den Führungen ist keine Anmeldung nötig.

Ort: Auf dem Gelände der SBK
am Übergang Hertha-Kraus-Str./
Slabystr



Montag, 28.10.

Ehrenamts-Treffen

Um **13:00 Uhr** findet das Ehrenamtstreffen im Riehler Treff statt. Wie immer werden Neuigkeiten, Fragen, Anregungen und Termine ausgetauscht.

Um **14:00 Uhr** findet die Brandschutzunterweisung für die Helfenden im Festsaal, im Festsaal statt. Frau Baal, die Fachkraft für Arbeitssicherheit der SBK, führt eine Brandschutzunterweisung zusammen mit Ihnen durch.



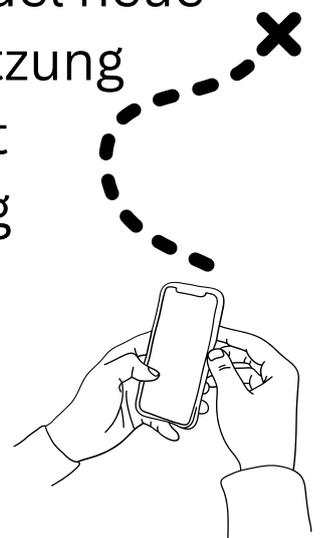
Dienstag, 29.10.

Digitale Schnitzeljagd

Erleben Sie eine geführte Schnitzeljagd durch Riehl. Entdecken Sie bei einer Reise durch's Veedel neue Ecken und lernen Sie spielerisch die Benutzung digitaler Geräte kennen. Anschließend gibt es bei Kaffee und Kuchen die Siegerehrung im Riehler Treff.

Treffpunkt: 13:00 Uhr im Riehler Treff

Anmeldung unter Tel. 7775-5108 oder an lisa.langhammer@sbk-koeln.de

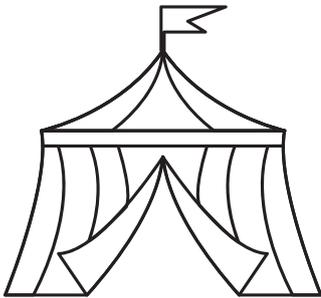


Dienstag, 29.10.

Zirkus im Festsaal

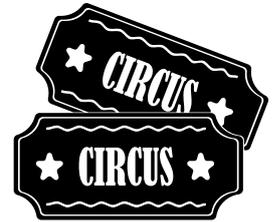
Manege frei bei den SBK! Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit dem Zirkus Carissima.

Eine spektakuläre Show mit Akrobatik, Clowns und vielem mehr.



Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr



Restkarten gibt es im Riehler Treff.

Mittwoch, 30.10.

Vortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bei Demenz

An diesem Abend geht es darum was passiert, wenn man immer weniger in der Lage ist, die persönlichen Angelegenheiten selbst zu regeln und wie hierfür richtig vorgesorgt werden kann.

Um 18:00 Uhr im Riehler Treff

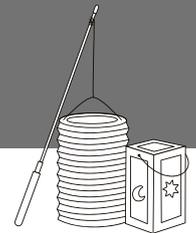


Um Anmeldung wird gebeten unter 0221 7775 5105 oder per Mail an alzheimer-forum@sbk-koeln.de.

Vorankündigungen November



Freitag, 08.11



St. Martin

D'r hellije Zinter Mätes (Kölsch) kommt zu uns nach Riehl! Ab 17:30 Uhr erwartet Sie am Festplatz ein kleines Martinsfeuer, gemeinsames Singen, Weckmänner, Glühwein/Kinderpunsch und natürlich der berittene St. Martin mit musikalischer Begleitung.

Mittwoch, 13.11.

SBK-Karnevalssitzung

Eröffnen Sie mit uns die "fünfte Jahreszeit".



Für Unterhaltung und gute Stimmung ist gesorgt, dass einzige was Sie mitbringen müssen ist gute Laune und vielleicht ein Kostüm.

Mittwoch, 20.11.

DISCO

im Riehler Treff mit

DJ-Äs

Andreas von Schapen

Beginn 18 Uhr



Samstag, 23.11.

Patronatsfest der Riehler Schützen



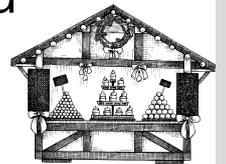
Gefeiert wird ab 14:30 Uhr im SBK-Festsaal mit einer großen Auswahl an Getränken und Speisen zu zivilen Preisen, einer großen Tombola und Live-Musik.

Montag, 25.11.



Weihnachtsbasar im Riehler Treff

Wir freuen uns auf selbstgemachte Advents- und Weihnachtshandarbeiten. Wenn Sie am Weihnachtsbasar ab 15:00-17:00 Uhr ausstellen möchten, melden sie sich im Riehler Treff für einen Stand an. Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.



Samstag, 30.11.

Adventscafé der Riehler Schützen

Die Riehler Schützen laden um 15:00 Uhr zum Adventscafé ein. Neben kostenlosem Kaffee und Gebäck, gibt es wieder musikalische Unterhaltung sowie Weihnachtslieder zum Mitsingen.

Es werden keine Karten vergeben, der Einlass ist möglich, bis alle Plätze belegt sind.



IM OKTOBER NICHT VERPASSEN!

Dienstag, 01. Oktober
Modenschau im Festsaal
14:30 Uhr im Festsaal

Montag, 07. Oktober
Reparatur-Café: Rollator Spezial
10:00 Uhr im Riehler Treff

Mittwoch, 09. Oktober
Busfahrt Panarbora
10:00 Uhr an der Zentrale

Mittwoch, 09. Oktober
Schuhverkauf
09:30 Uhr im Festsaal

Freitag, 11. Oktober
Rhein und Wein Lieder
15:00 im Festsaal

Montag, 14. Oktober
Freudig den Alltag gestalten!
10:00 Uhr im Riehler Treff

IM OKTOBER NICHT VERPASSEN!

Samstag, 19. Oktober
Bayrischer Nachmittag
14:30 im Festsaal

Sonntag, 27. Oktober
Vernissage im Waagehaus
14:00 Uhr im Café Cultura

Montag, 28. Oktober
Ehrenamts-Treffen
13:00 im Riehler Treff

Dienstag, 29. Oktober
Digitale Schnitzeljagd
13:00 Uhr vor dem Riehler Treff

Dienstag, 29. Oktober
Zirkus im Festsaal
15:00 im Festsaal

Mittwoch, 30. Oktober
Vortrag Vorsorgevollmachten
18:00 Uhr im Riehler Treff

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

