

RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für
Menschen ab 55 Jahren



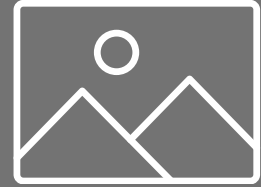
Januar 2025



Wir l(i)eben
Toleranz &
Vielfalt



Titelbild



SBK Karnevalsorden 2025

Köle Alaaf!! - Es ist soweit! Auf dem Titelbild erhalten Sie einen Vorgeschmack auf die bevorstehende Karnevalszeit und den dazugehörigen, selbst gestalteten Karnevalsorden (aus Haus 1), der bei unseren tollen Karnevalssitzungen während der 5. Jahreszeit zum Einsatz kommt! Mehr zu den Sitzungen erfahren Sie im diesem Heft!



Bitte beachten!



- **Schließzeit Riehler Treff:** Der Riehler Treff ist aufgrund der “Loss Mer Singe” Veranstaltung **am Dienstag, den 14.01.2025** und der Karnevalssitzung **am Mittwoch, den 22.01.2025** ganztägig **geschlossen**.
- Das erste **Ehrenamts- und Netzwerker-Treffen** im neuen Jahr, findet am **Montag den 13.01.2025** um **12:45 - 14:00 Uhr** im Riehler Treff statt.

INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	2
Wöchentliche Angebote	4-5
Monatliche Angebote	6-9
Besondere Angebote im Januar	10-15
Vorankündigungen Februar	16-17
Im Januar nicht verpassen!	18
Silberdistel TV	19



WÖCHENTLICHE

Montag

13:45 - 15:15	Treffen der Kreativgruppe	BS
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 (pausiert)	RT
10:45 - 11:45	Gedächtnistraining	BS
Ab 14:00	Nordic Walking	RT
14:30 & 15:45	Yoga im Sitzen	RT

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
Ab 15:00	Schach-Gruppe	H
Ab 15:00	Skat-Gruppe	H

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



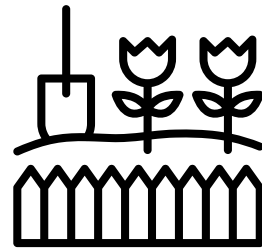
Reparatur Café

**Nächster Termin:
Montag, 06.01.
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 Lieblingsspulli – 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

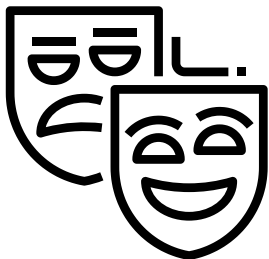
**Nächster Termin:
pausiert bis
einschließlich Januar**

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. 08.01., 29.01.,
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:
06.01., 20.01.,
15:30 - 16:30 Uhr**

MONATLICHE



Redaktions- Treffen

Nächster Termin:



Mittwoch, 22.01

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, 13.01., 27.01.,

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, 27.01
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.



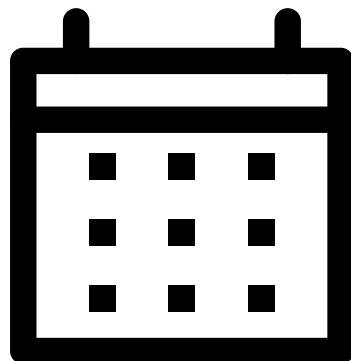
Neu

Gesprächskreis “Freudig den Alltag gestalten”

**Nächste Termine:
Montag, 13.01., 27.01.,
10:00 - 11:30 Uhr
im Riehler Treff**

Interessierte können sich gerne im Riehler Treff anmelden!

BESONDERE ANGEBOTE IM JANUAR



ab Mittwoch 01.01.

Danke an alle Sammler*innen für die Unterstützung bei der Kronkorken-Aktion!

Bei der SBK wurden 2024 über 1.000 kg Kronkorken gesammelt. Erlös kommt der Kinderkrebshilfe Köln/Bonn zugute. **Die Kronkorken können 2025 weiterhin im Riehler Treff abgegeben werden. Wir freuen uns auf viele Kronkorken für den Guten Zweck!**

Unterstützt wird die Aktion von Pitten Werbetechnik (Foto: Michael Pitten mit Kronkorken), Biker for Kids Cologne, SBK.



ab Donnerstag, 02.01.

Gute-Laune-Kunst im Waagehaus

Die kleinen Schmunzelobjekte von Anne Krick bevölkern wieder Kölns kleinste Galerie. Mit einem Querschnitt durch ihr kreatives Schaffen will sie den Menschen ein Lächeln auf's Gesicht zaubern.

Ganztägig vom 02.01. bis zum 30.01.2025

Ort: Waagehaus (Hertha-Kraus-Str./Slabystr.)



Dienstag, 21.01.

4-teiliger Smartphone Einsteigerkurs

Am **21.01., 28.01., 11.02. und 18.02.2025** findet von **14.00 bis 15.30 Uhr** ein Anfängerkurs für die Nutzung des Smartphones im **Riehler Treff** statt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone aufgeladen mit zum Kurs.

Anmeldung unter:

lisa.langhammer@sbk-koeln.de oder
0221-7775-5108



Samstag, 11.01.

Präsentation der Tänze der Session

Die Kinder- und Jugendtanzgruppe Hellige Pänz, sowie die Lyskircher Hellige Knäächte un Mägde präsentieren ihre Tänze der Session.



Einlass 15 Uhr
Beginn 15.30 Uhr
im Festsaal



Karten im Riehler Treff Mo.-Do. 9-12 Uhr

Dienstag, 14.01.



Loss Mer Singe Einsingen für den Karneval



Singen Sie gemeinsam mit dem “Loss mer singe”-Team die neuen Karnevalslieder der Session und wählen Sie Ihren Favoriten.

Lassen Sie sich 14.1.2025 im Festsaal fit für die Karnevalssession 2025 machen.



Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15 Uhr

Karten im Riehler Treff Mo.-Do. 9-12 Uhr

Mittwoch, 22.01

Karnevalssitzung der Ehrengarde

Mit ihrem Schlachtruf "*Rubbedidupp, Gardiste öp de Päd*" lädt die Ehrengarde der Stadt Köln zur 74. Sitzung in den Festsaal der SBK ein.

Seien Sie dabei und verbringen Sie einen jecken Nachmittag im Festsaal.



Einlass: 15.30 Uhr

Beginn: 16Uhr

Karten im Riehler Treerff Mo.-Do. 9-12 Uhr

Freitag, 24.01.

18. Symposium des Kölner Alzheimer Forums

Technische und digitale Hilfsmittel in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz

Nach wie vor wird der Großteil der Menschen die an einer Demenz erkrankt sind zu Hause betreut & gepflegt. Gut so! Denn mit professionellen Kräften allein ist die Versorgung längst nicht mehr zu stemmen. Die Betreuung eines Demenzerkrankten ist aufwendig, herausfordernd & oftmals ohne Unterstützung nicht zu bewältigen. Deshalb sind technische und zunehmend auch digitale Hilfsmittel eine wichtige Säule im Pflegealltag. Vieles ist bekannt & hat sich bewährt. Aber mit den zunehmenden Möglichkeiten der digitalen Welt werden auch die Angebote umfassender & damit schwerer zu überblicken. Neben zwei Vorträgen zu bewährten & neuen Hilfsmitteln wird in einer Podiumsdiskussion der Frage nachgegangen, wie der technische Fortschritt bestmöglich in den Alltag von Menschen mit Demenz integriert werden kann. Nicht ohne dabei auch Grenzen und mögliche Gefahren zu beleuchten.

Wann: 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Im Festsaal der SBK

Anmeldung:
E-Mail: alzheimer-forum@sbk-koeln.de
Telefon: 0221-77755105



Vorankündigungen Februar



Samstag, 01.02.

Sitzung Narren Gilde

Die Kölsche Narrengilde lädt ein zu Ihrer 54. Sitzung im Festsaal der SBK. „Et Levve es schön, kölsch et Hätz un kölsch de Tön“. Feiern Sie mit uns.

Einlass 14:00 Uhr / Beginn: 14:30 Uhr.

Karten sind im Riehler Treff erhältlich.

Dienstag, 04.02.

Sitzung Lykircher Junge

Die Lyskircher Junge laden ein zur 69. Sitzung im Festsaal der SBK. Feiern Sie mit unter dem Motto. „FasteLOVEnd wenn Dräum widder blöhe.

Einlass: 15:30 Uhr / Beginn: 16:00 Uhr

Karten im Riehler Treff erhältlich

Mittwoch, 19.02.

Sitzung Muuzelmändelcher

Die Muuzelmändelcher laden ein, zur 73. Sitzung im Festsaal der SBK. Ein jecker Nachmittag erwartet Sie.

Einlass: 15:30 Uhr / Beginn: 15:55 Uhr

Karten sind im Riehler Treff erhältlich

IM JANUAR NICHT VERPASSEN!

ab Donnerstag, 02. Januar
Gute-Laune-Kunst
Ganztägig im Waagehaus

Dienstag, 21. Januar
4-teiliger Smartphone
Einsteigerkurs
14:00 Uhr im Riehler Treff

Samstag, 11. Januar
Tanzprobe Lyskircher Junge
15:00 Uhr im Festsaal

Dienstag, 14. Januar
Loss Mer Singe
15:00 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 22. Januar
Ehrengarde
16:00 Uhr im Festsaal

Freitag, 24. Januar
Alzheimer Symposium
15:00-18:00 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.



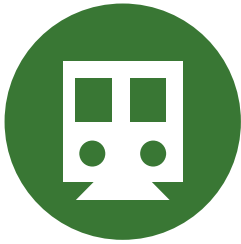
Wenn Sie auch Interesse haben, einmal in die Welt des Fernsehens hineinzuschnuppern, melden Sie sich gerne bei Götz Großhans (SBK-Öffentlichkeitsarbeit) unter 0221 7775-8131 oder goetz.grosshans@sbk-koeln.de

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

E-Mail:

riehlertreff@sbk-koeln.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag
9 - 12 Uhr

www.facebook.com/riehlertreff

www.daheim-in-riehl.de

www.sbk-koeln.de

