

RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für
Menschen ab 55 Jahren



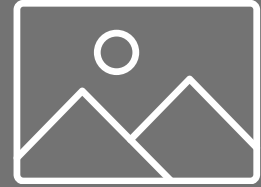
März 2025



Wir l(i)eben
Toleranz &
Vielfalt



Titelbild



Bauerngarten

Es ist wieder soweit, der Frühling steht vor der Tür! :) Der Bauerngarten braucht Unterstützung! Wir freuen uns auf neue Helfer*innen, die mit uns die Freude an der Natur, frischem Gemüse und Obst sowie am Gärtnern teilen.

Nächster Termin: Dienstag, 11.03., 13:30-14:30 Uhr.

Bitte beachten!



- **Der Riehler Treff bleibt während des Karnevals vom 27. Februar bis einschließlich 4. März geschlossen! Alle Kurse entfallen in dieser Zeit, mit Ausnahme der Kurse von Frau Dehne-Wolter: „Tanzen im Sitzen“ und „Bleib fit, tanz mit!“**
- **Am Weiberfasnacht, den 27.02.** findet Bingo im Festsaal statt.
- **Am Aschermittwoch, den 5. März** findet kein Gedächtnistraining und kein Frühstücks-Café statt, alternativ Fischessen.
- **Am 30. März** erfolgt die Umstellung auf die Sommerzeit.

INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	2
Informationen	4-5
Wöchentliche Angebote	6-7
Monatliche Angebote	8-11
Besondere Angebote im März	12-18
Vorankündigungen April	19-21
Im März nicht verpassen!	22
Silberdistel TV	23



Informationen

Personelle Veränderung im Riehler Treff

Wir freuen uns sehr, dass Frau Lisa Langhammer am 01.03.2025 ihre Tätigkeit im Riehler Treff beginnen wird, während Herr Piotr Falke das Team leider verlässt.



Freudig den Alltag gestalten

Freie Plätze verfügbar! Tauschen Sie sich aus wie sie alltägliche Herausforderungen mit Freude und Leichtigkeit meistern können. **Nächste Termine: 10.03. und 24.03., um 10:00 Uhr im Riehler Treff.**

Spiele-Gruppe

Unsere Spielgruppe sucht neue Mitglieder! Wenn Sie gerne spielerische Nachmittage verbringen und Spaß an gemeinsamen Aktivitäten haben, sind Sie herzlich willkommen. **Nächster Termin: Immer Donnerstags, ab 15:00 Uhr Haus H.**

Nordic-Walking

Die Nordic Walking Gruppe sucht neue Teilnehmende! Wenn Sie gerne an der frischen Luft aktiv sind laden wir sie herzlich ein, mit uns zu wandern.

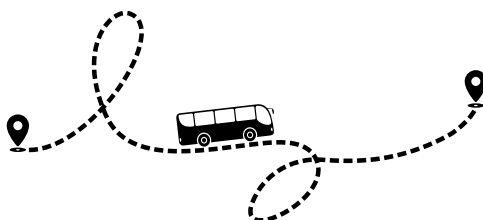
Nächster Termin: Immer Mittwochs ab 13:30 Uhr vor dem Riehler Treff.

Informationen

Vorläufige Termine für Busreisen Angaben ohne Gewähr!

Vorläufige Planung:

- **Mittwoch, 16.04.**, von 10:00-17:00 Uhr:
Wuppertal/Visiodrom und Schwebebahn
- **Mittwoch, 07.05.**, von 10:00-17:00 Uhr:
Spargel und Exkursion
- **Mittwoch, 18.06.**, Keine Tour mit dem
Busunternehmen - Alternative Ausflug
- **Mittwoch, 16.07.**, von 10:00-17:00 Uhr:
Tagesausflug Linz Kapuzinerkloster
Brombeerschänke
- **Mittwoch, 13.08.**, von 10:00 – 17:00 Uhr:
Waldbreitbach oder Pandora Baumwipfelpfad
- **Mittwoch, 03.09.**, von 10:00 – 17:00 Uhr:
Tagesausflug
- **Mittwoch, 08.10.**, von 10:00 – 17 Uhr:
Tagesausflug
- **Mittwoch, 26.11.**, von 13:00-18:00 Uhr:
Weihnachtmarkt



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 13:30	Nordic Walking	RT
14:30 & 15:45	Yoga im Sitzen	RT

ANGEBOTE

Donnerstag

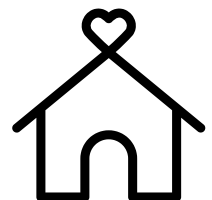
09:00 - 11:00	Bücherei	P8
09:00 & 10:15	Fit im Alltag	RT
14:00 - 15:00	Fit für 100	RT
14:30 - 15:00	Café im Festsaal	FS
Ab 15:00	Bingo	FS
Ab 15:00	Schach-Gruppe	H
Ab 15:00	Skat-Gruppe	H

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



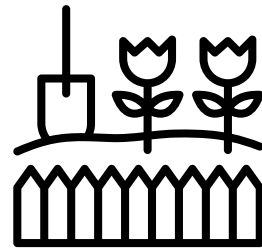
Reparatur Café

März-Termin fällt aus!
Nächster Termin:
Montag, 07.04.,
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.



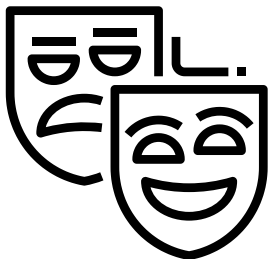
Bauerngarten- AG

Nächster Termin:
Dienstag, 11.03.,
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. 12.03., 26.03.,
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:
17.03.
15:30 - 16:30 Uhr**

MONATLICHE



Redaktions- Treffen

**Nächster Termin:
Mittwoch, 19.03.,
10:15 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, 10.03., 24.03.,
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, 31.03.,
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.



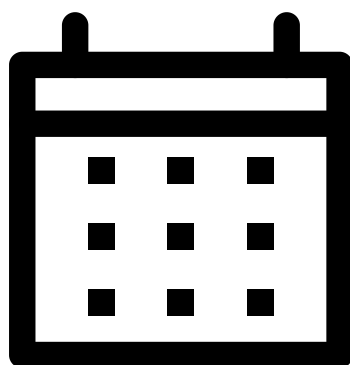
Neu

Gesprächskreis “Freudig den Alltag gestalten”

**Nächste Termine:
Montag, 10.03., 24.03.,
10:00 - 11:30 Uhr
im Riehler Treff**

Interessierte können sich gerne im Riehler Treff anmelden!

BESONDERE ANGEBOTE IM MÄRZ



Mittwoch, 05.03.

Traditionelles Fischessen

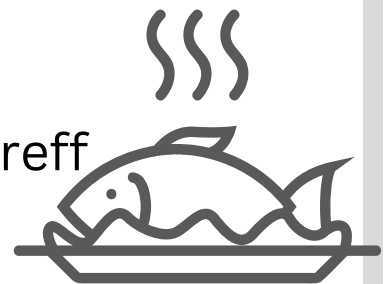
“Am Aschermittwoch ist alles vorbei” und wir freuen uns, wie jedes Jahr, auf das traditionelle Fischessen!

Eine Portion Fisch (Sahnehering) mit Kartoffeln und einem Getränk kostet 6 €.

Beginn: 12:00 Uhr im Riehler Treff

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt!

Etwaige Restkarten erhalten Sie im Riehler Treff von Mo. - Do., 09:00 - 12:00 Uhr.



ab Samstag, 08.03.

Kunst-Installation im Waagehaus

Eine raumfüllende Installation aus Kinderkonstruktions-spielzeug baut der Kölner Künstler Christoph Lorenz im Waagehaus auf. Bei der Entstehung des – im wahrsten Sinne des Wortes – einmaligen Kunstwerks kann ihm ab dem 06.03. für mehrere Tage zugeschaut werden.

Vernissage: Freitag, 14. März, 18:00 Uhr

Ganztägig vom 06.03. bis zum 28.03.2025.



Freitag, 07.03.

Shanty-Chor Leverkusen

Der Leverkusener Shanty-Chor entert den Festsaal! Der Chor, der seine Wurzeln in der maritimen Tradition hat, wird Sie mitnehmen auf eine Reise durch klassische und moderne Lieder der Schifffahrt, alle im einzigartigen Shanty-Stil arrangiert.



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

Karten im Riehler Treff erhältlich von

Mo. - Do. 9:00 - 12:00 Uhr, solange der Vorrat reicht.

Dienstag, 11.03.

Vortrag: Die elektronische Patientenakte und das E-Rezept

Vortrag der digitalen Engel zum Thema ‚Elektronische Patientenakte und E-Rezept‘ im **Riehler Treff**,
von 14:00 bis 16:00 Uhr.



Anmeldung im Riehler Treff.

Mo. - Do. von 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 11.03.

Schulung: Lebensmittel online bestellen

Wir stellen uns der Frage:

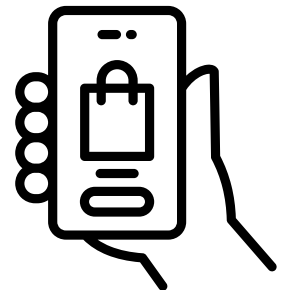
“Wie bestelle ich Lebensmittel online bei Rewe?”

Ab dem 11. März 2025, immer dienstags um 16:30 Uhr
(Zusatzangebot parallel zum “Späten Mausklick”).

Anmeldung unter:

lisa.langhammer@sbk-koeln.de oder

0221 7775-5108.



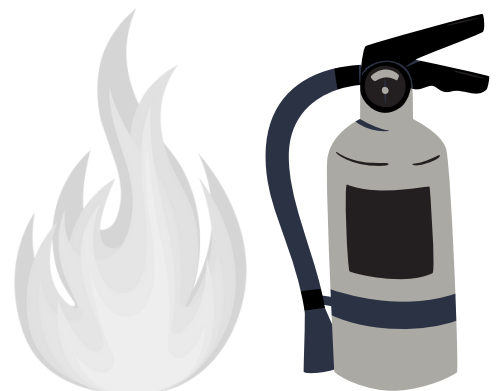
Donnerstag, 13.03.

Was tun wenn es brennt?

Eine Informationsveranstaltung der Feuerwehr Köln zur Brandvermeidung im Haushalt. Erfahren Sie, wie man sich vor Wohnungsbränden schützen kann und wie man sich in einem Brandfall verhält.

Beginn: 10:00 Uhr im Festsaal

Karten sind im Riehler Treff erhältlich.



Dienstag, 18.03.

Digitaler Spielenachmittag

Jeden **dritten Dienstag-Nachmittag** im Monat von **15:00 bis 16:30 Uhr** besuchen uns Jugendliche aus dem naheliegenden Jugendzentrum F2 im Riehler Treff um gemeinsam Videospiele und auch Brettspiele zu spielen.

Ohne Voranmeldung!
Kommen Sie gerne vorbei und spielen Sie mit!

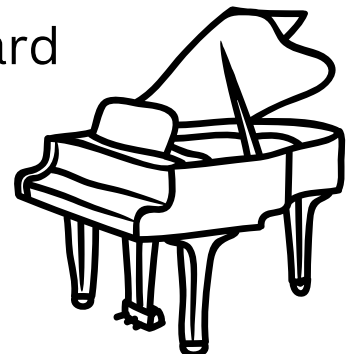


Dienstag, 25.03.

Chanson-Konzert

Die Sängerin Susanne Hoffmann und die Pianistin Evgenia Nekrasova entführen in das Berlin der 20er und 30er Jahre und bieten Melodien und Chansons von Claire Waldoff, Marlene Dietrich und Hildegard Knef. Das Konzert richtet sich speziell an Menschen mit Demenz und Angehörige.

Beginn: 15:00 Uhr im Festsaal,
Anmeldung erforderlich unter
0221-7775 5105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de



Mittwoch, 26.03.

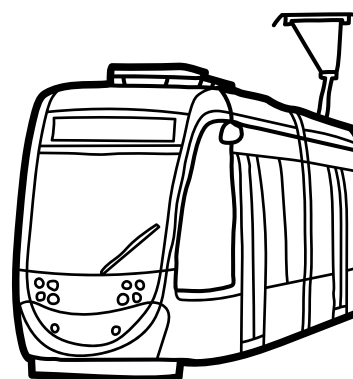
Mobilitäts-Training mit den KVB

Am Mittwoch startet ein dreiteiliges Bus- und Straßenbahn-Training. Es geht dabei um die sichere und selbstbestimmte Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, mit Schwerpunkten auf Unfallprävention und Kommunikation.

Vortrag “BleibMobil”

Mittwoch, 26.03., 10:15 Uhr - 11:30 Uhr

Ort : Riehler Treff



Straßenbahntraining

Dienstag, 03.06., von 09:50 Uhr bis 13:30 Uhr

Treffpunkt: Neumarkt Nordseite

Fahrt zum Königsforst. Ein echtes Highlight für Straßenbahnfans: Es wird eine eigene Straßenbahn für das Training bereitgestellt. Das Training wird vom Riehler Treff begleitet.

Bustraining

Dienstag: 17.06., 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Ort: Festplatz vor dem Festsaal

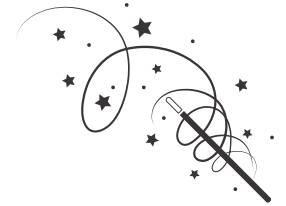
Die **Anmeldung ist ab sofort Mo. - Do. von 9:00 bis 12:00 Uhr** im Riehler Treff möglich.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt!

Freitag, 28.03.



Zaubershow mit Matthias Rauch.



Der deutsche Meister der Zauberkunst kommt in den Festsaal.

Erleben Sie eine einzigartige Zaubershow die ihresgleichen sucht. Mit Matthias Rauch kommt ein Meister der Zauberkunst in den Festsaal, der die Grenzen zwischen Realität und Illusion sprengt.

Lassen Sie sich verzaubern.



Einlass: 14:30 Uhr

Beginn: 15:00 Uhr

**Karten sind Mo. - Do. 9:00 - 12:00 Uhr im
Riehler Treff erhältlich, solange der Vorrat reicht.**

Vorankündigungen April



Mittwoch, 02.04.

Tag der älteren Generation

Der jährliche Tag der älteren Generation wird in diesem Jahr am 2.4. gefeiert. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Mieter*innen der SBK.

Montag, 07.04.

Osterbasar

Entdecken Sie selbstgemachte Ostergestecke und kreative Handarbeiten! Von 14:00-17:00 Uhr im Riehler Treff.

Haben Sie Interesse, etwas auszustellen? Melden Sie sich gerne im Riehler Treff an!

Mo.-Do. von 09:00-12:00 Uhr.

Dienstag, 15.04.

Klavierkonzert

Freuen Sie sich auf die talentierte Pianistin Tamara Shpiljuk. Genießen Sie wohlklingende Melodien gespielt auf unserem Flügel im Festsaal.



Mittwoch, 16.04.

Busreise ins Visiodrom Wuppertal

Erleben Sie die beeindruckende 360°-Show „Vincent van Gogh – Sehnsucht“ und eine Fahrt mit der einzigartigen Schwebebahn in Wuppertal!

Weitere Informationen und Karten ab dem 10.03. von Mo.-Do. von 09:00-12:00 Uhr im Riehler Treff.

Montag, 28.04.

Cybercrime im Internet und im Alltag - die Polizei klärt auf

Erfahren Sie, wie Sie sich vor Betrug im Internet verändert und im Alltag schützen können!

Beginn: 15:00-16:30 Uhr im Festsaal.

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



Mittwoch, 30.04

Vortrag Alzheimer Forum

„Sehen was ist, machen was geht ...“ – Auftrieb für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz, um 18:00 Uhr im Riehler Treff.

Anmeldung unter:

0221-7775 5105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de.

IM MÄRZ NICHT VERPASSEN!

Freitag, 07.März
Shanty-Chor
15:00 Uhr im Festsaal

Dienstag, 11.März
**Die elektronische Patientenakte
und das E-Rezept**
14:00 Uhr im Riehler Treff

Donnerstag, 13.März
Brandschutzschulung
10:00 Uhr im Festsaal

Dienstag, 25. März
Chanson Konzert
15:00 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 26.März
Vortrag "BleibMobil"
10:15 Uhr im Riehler Treff

Freitag, 28. März
Zaubershow mit Matthias Rauch
15:00 Uhr im Festsaal

Das ehrenamtliche Team der Silberdistel dreht und schneidet weiterhin fleißig neue Videobeiträge, die nach und nach in das wöchentlich wechselnde Programm einfließen.



Das jeweils aktuelle Wochenprogramm finden Sie immer ab montags in den Schaukästen auf dem SBK-Gelände.

Technischer Hinweis

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

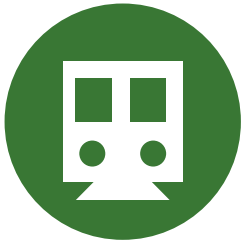
Digitales Netz: Sonderkanal S39 - 450.000MHz

Infos/Kontakt zur Silberdistel

Götz Großhans (SBK-Öffentlichkeitsarbeit)

goetz.grosshans@sbk-koeln.de oder 0221 7775-8131

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

