RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für Menschen ab 55 Jahren

August 2025

SBK

wir l(i)eben Toleranz & Vielfalt

Senioren Netzwerke Köln

Titelbild

SBK-Sommerfest

Das SBK-Sommerfest, ehemals “Anna-Kirmes” oder “Annafest” genannt, hat eine lange Tradition und wie jedes Jahr freuen wir uns sehr auf einen bunten Nachmittag mit Ihnen! Auf unserem Titelbild sehen Sie den ehemaligen Direktor, Herrn Heinz Müller, noch persönlich am Würstchenstand.
Bildquelle Titelbild: "Kölnisches Stadtmuseum, Sammlung Brokmeier"

Bitte beachten!

- Am Dienstag, 5. August, fällt der Späte Mausklick aufgrund des Jahresausflugs für die Ehrenamtlichen aus.
- Die Kreativgruppe trifft sich ab sofort montags um 14 Uhr.
- Vom 4. August bis 15. August findet wegen dem Urlaub der Kursleiterin kein Gedächtnistraining statt.
- von 29. Juni bis 20. August: Ausstellung von fotorealistischen Gemälden von Ise Dederichs im Waagehaus

INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	2
Wöchentliche Angebote	4-5
Weitere Gruppen	6
Vorgestellt	7-8
Besondere Angebote im August	9-18
Vorankündigungen September	19-21
Im August nicht verpassen!	22
Silberdistel TV	23

WÖCHENTLICHE

Montag

Ab 14 Uhr	Treffen der Kreativgruppe	BS
Ab 16.00	Brettspielgruppe	H

Dienstag

8.45 - 9.45	Fit im Alltag	RT
9.00 - 11.00	Bücherei	P8
10.00 - 11.00	Gedächtnistraining	BS
10.15 & 11.30	Fit im Alltag	RT
Ab 16.30	Später Mausklick	RT, BS

Mittwoch

9.00 - 10.00	Frühstückscafé	RT
9.30 - 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

9.00 - 11.00	Bücherei	P8
9.00 & 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- und Skat-Gruppe	H
15.30 - 16.30	Yoga im Sitzen	RT

Freitag

9.00 - 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 im Erdgeschoss
P8	Untergeschoss des Gebäudes P8
RT	Hauptraum des Riehler Treffs

WEITERE GRUPPEN

4.8. Montag	**10.00 - 12.00 Uhr** Riehler Treff	**Reparatur Café**
5.8. Dienstag	**13.30 - 14.30 Uhr** Bauerngarten	**Bauerngarten-AG**
6.8. Mittwoch	**15.30 - 17.30 Uhr** Festsaal	**Frühreif 2.0** **Impro-Theater**
11.8. Montag	**10.00 - 11.30 Uhr** Riehler Treff	**Miteinander reden &** **einander verstehen**
11.8. Montag	**14.30 - 16.00 Uhr** Riehler Treff	**Singen für ‘n Spaß**
19.8. Dienstag	**15.00 - 16.30 Uhr** Riehler Treff	**Digitaler** **Spielenachmittag**
25.8. Montag	**10.00 - 11.30 Uhr** Riehler Treff	**Miteinander reden &** **einander verstehen**
25.8. Montag	**14.30 - 16.00 Uhr** Riehler Treff	**Singen für ‘n Spaß**
25.8. Montag	**ab 15.00 Uhr** Haus H	**Planungsgruppe der** **Kultur-Gruppe**
27.8. Mittwoch	**15.30 - 17.30 Uhr** Festsaal	**Frühreif 2.0** **Impro-Theater**
25.09. Donnerstag	**12.00 Uhr** Riehler Treff	**Redaktions-Treffen** **daheim-in-riehl.de**

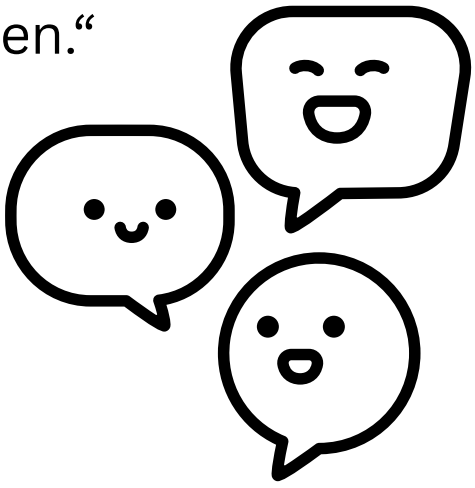
VORGESTELLT

Wie miteinander reden & einander verstehen & sich abgrenzen?

Ein Seminar zum Thema “Kommunikation”
Jeden zweiten und vierten Montag im Monat im Riehler Treff.

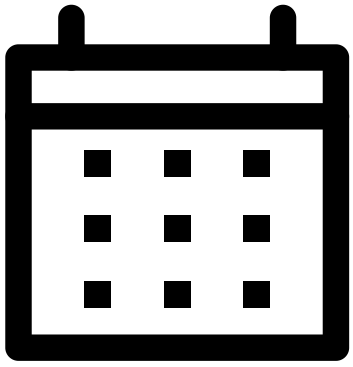
Teilnehmerinnen erzählen, was sie aus dem Seminar mitnehmen:

“Ich genieße den gemeinschaftlichen Austausch.”
“Ich kann meine Fragen in die Gruppe stellen.”
“Ich lerne meinen Körper und meine Gedanken zu verstehen.”
“Ich lerne mich besser zu verstehen.“



Kommen Sie gerne vorbei.
Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen.

Besondere Angebote im August



Dienstag, 12.08.

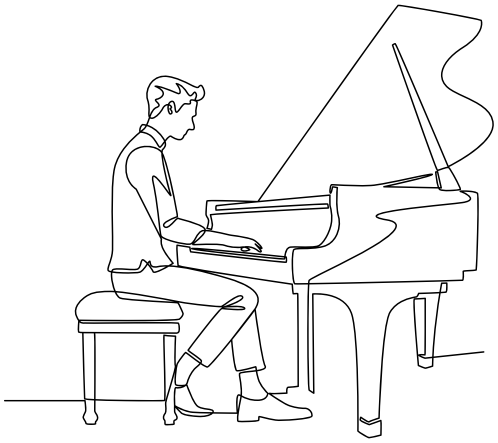
Tanztee mit Frau Schwimmbeck

<u>Klaviermusik und Tanz</u>

Leichte und wohltuende Bewegungen, jeder wie er kann. Ob im Stehen oder im Sitzen oder einfach nur lauschend.

Mit der Tanzvermittlerin Stefanie Schwimmbeck und dem Pianisten Christoph Stöber

Einlass: 14.30 Uhr
Beginn: 15 Uhr
Ort: Festsaal der SBK



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

Mittwoch, 13.08.

Busfahrt: Über den Baumkronen wandeln

Im Oktober fahren wir 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: 15:30 Uhr (Ankunft Riehl ca. 16:30)
Kosten: 38 Euro **(Verpflegung vor Ort ist nicht im Preis enthalten. Dafür kommen die Teilnehmenden selbst auf)**

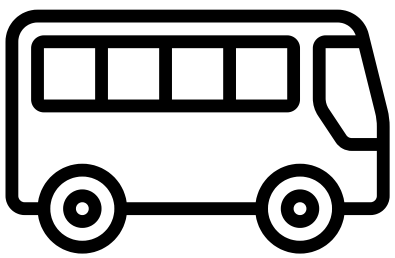
Karten gibt es während der Öffnungszeiten im Riehler Treff.

Mittwoch, ab 20.08.

Anmeldestart: RWE-Busexkursion durch die Sophienhöhe am 03.09.

Während der Bustour besuchen Sie den Inselsee, die goldene Aue, einen keltischen Lebensbaumkreis, das Höller Horn und den Römerturm. Sie erfahren unter Anderem mehr über die forstwirtschaftliche Rekultivierung und den Rekultivierungsprozess. Außerdem erhalten Sie Informationen zur Entstehung der Sophienhöhe, der Waldentwicklung, zur RWE-Biodiversitätsstrategie und den verschiedenen Arten und deren Schutz.

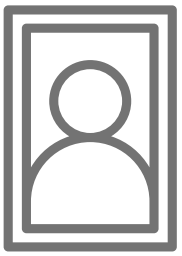
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie ausreichend zu Trinken mit.



Karten gibt es ab dem 20.8. während der Öffnungszeiten im Riehler Treff.

Dienstag, 26.08.

Foto-Ausstellung im Festsaal



Im Juni wurde in Haus 1 ein Fotoprojekt mit dem Titel „Gesichter des Lebens – Geschichten im Alter“ durchgeführt. Die Ergebnisse, Bilder der Bewohner*innen und ihre Geschichten, werden nun bei einer Ausstellung im Festsaal vorgestellt.

Beginn: 15 Uhr
Ort: Festsaal der SBK

Mittwoch, 27.08.

DISCO im Riehler Treff

Lassen Sie sich vom Disco-Fieber anstecken und feiern Sie mit DJ AS einen unvergesslichen Abend. Bringen Sie Freunde und Bekannte mit und schwingen gemeinsam das Tanzbein.

Wir freuen uns auf Sie!

Beginn: 18 Uhr
Ort: Riehler Treff

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

Mittwoch, 27.08.

Vortrag: Ernährung bei Demenz

Kölner Alzheimer Forum

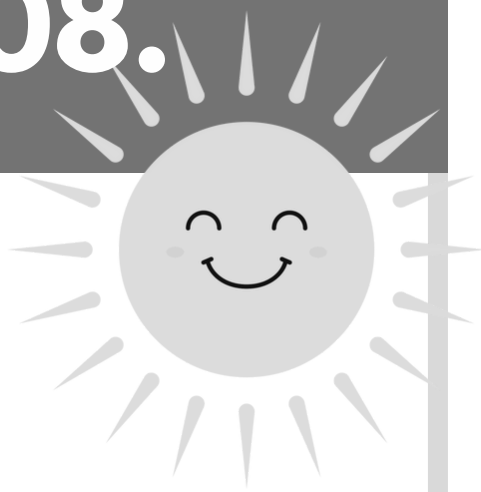
Erkrankt ein Mensch an Demenz, können auch Störungen beim Essen und Trinken auftreten. Welche Rolle eine ausgewogene und gesunde Ernährung bei einer Demenzerkrankung spielt und wie mit den Herausforderungen umgegangen werden kann, soll an diesem Abend besprochen werden.

Referent: Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz, Leiter Altersmedizinisches Zentrum, St. Marien Hospital

Beginn: 18 Uhr
Ort: Festsaal

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten unter 0221 7775-5105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de.

Sonntag, 31.08.



SBK-Sommerfest

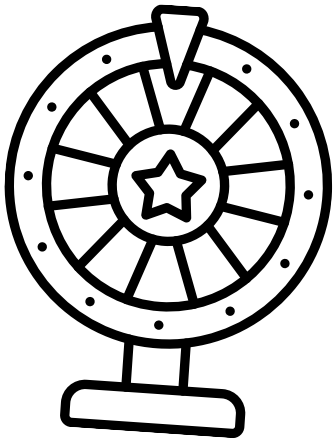
für die ganze Familie

Endlich ist es wieder soweit – unser Sommerfest steht vor der Tür!

Wir freuen uns schon jetzt auf einen bunten Nachmittag, mit Musik und Unterhaltung, Verkaufs- und Trödelständen sowie leckeren Speisen und Getränken. Erstmalig sind dieses Mal auch viele Akteure aus dem Veedel mit dabei!

13 - 18 Uhr

auf dem Festplatz



Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Für weitere Informationen melden Sie sich gerne im Riehler Treff unter 0221 7775-8531 oder riehlertreff@sbk-koeln.de

Vorankündigungen September

Mittwoch, 03.09.

KVB-Bustraining (Nachholtermin)

Beim Bustraining mit einem Experten der KVB kann der sichere Umgang mit dem Bus geübt werden z.B. der Ein- und Ausstieg mit einem Rollator und vieles mehr!
Da es ein Nachholtermin ist sind alle Plätze bereits ausgebucht!

Freitag, 05.09.

25. Rheinischer Nommedach

Die Seniorenvertretung Nippes veranstaltet gemeinsam mit den “Muuzemändelcher” einen bunten Nachmittag für Senior*innen des Stadtbezirks im Festsaal der SBK.
Karten erhalten Sie für 10 € im Riehler Treff.

Mittwoch, 10.09.

Musik der 20er und 30er Jahre

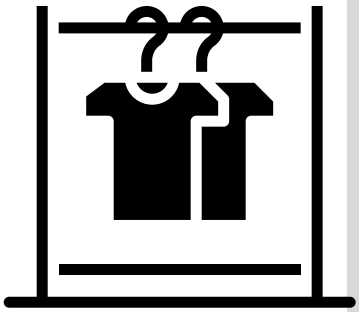
Schlager aus Revuen und UFA-Tonfilmen gesungen von André Boeck.

Karten sind ab Montag, 18.08., von Mo. - Do. 9 - 12 Uhr im Riehler Treff erhältlich.

Donnerstag, 11.09.

Modeverkauf

Die Firma Remo-Mode kommt zu uns ins Haus und stellt ihre aktuelle Herbst- und Winterkollektion vor. Zwischen 9.30 und 11.30 Uhr im Festsaal.



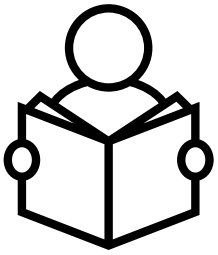
Mittwoch, 24.9.

Schlagerparty

Klassischer Schlager, Partyschlager, Popschlager, Evergreens, Kölsche Hits und vieles mehr mit Phil Spass - Feiern, singen und tanzen Sie mit! Karten sind ab Montag, 18.08., von Mo. - Do. 9 - 12 Uhr im Riehler Treff erhältlich.

Freitag, 26.9.

Lesung: Würde. Ich. Doch.



Tobias Fuchs liest aus einem Roman über die Demenzerkrankung eines nahen Angehörigen.

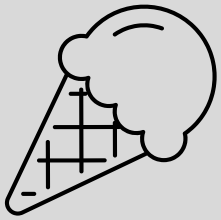
Um Anmeldung wird gebeten unter 0221 7775-5105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de

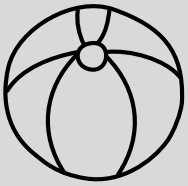
IM AUGUST NICHT VERPASSEN!

Dienstag, 12. August
Tanztee mit Frau Schwimmbeck
15 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 13. August
Busfahrt zu Panarbora
10 Uhr an der Zentrale

Dienstag, 26. August
Fotoausstellung von Haus 1
15 Uhr im Festsaal





Mittwoch, 27. August
DISCO mit DJ-As
18 Uhr im Riehler Treff

Mittwoch, 27. August
Vortrag: Ernährung bei Demenz
18 Uhr im Festsaal

Sonntag, 31. August
SBK-Sommerfest
13 Uhr auf dem Festplatz

SILBERDISTEL TV

Das ehrenamtliche Team der Silberdistel dreht und schneidet weiterhin fleißig neue Video-beiträge, 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, Lisa Langhammer, Brigitte Wojtinnek-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