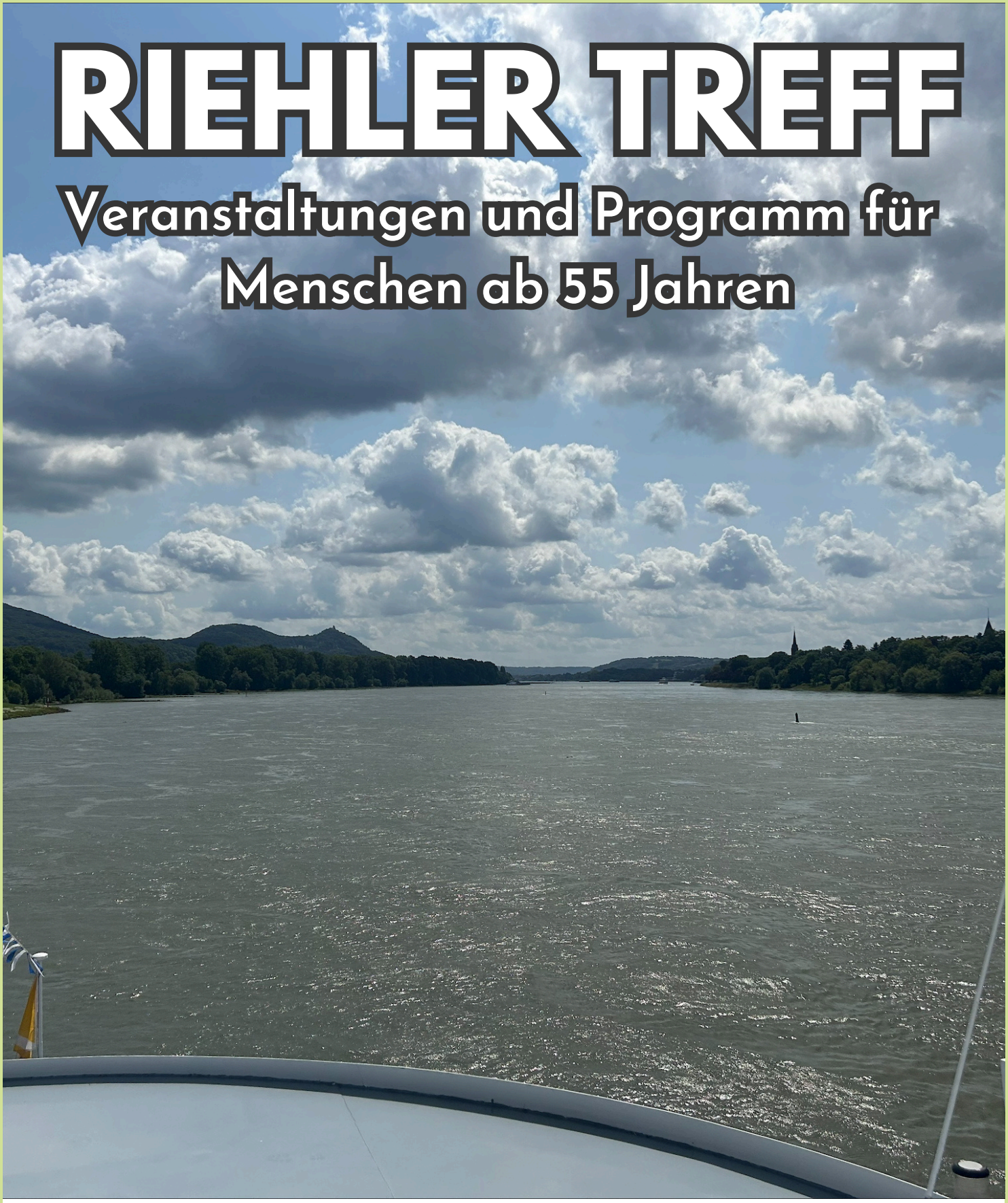
RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für Menschen ab 55 Jahren



September 2025

SBK

wir l(i)eben Toleranz & Vielfalt

Senioren Netzwerke Köln

Titelbild

Jahresfahrt der Ehrenamtlichen

Bei herrlichem Wetter fuhren unsere Ehrenamtlichen im August mit dem Schiff von Bonn nach Linz und zurück. Die Aussicht war traumhaft, die Stimmung fröhlich – dank guter Musik, leckerem Essen und netter Gespräche. Ein gelungener Ausflug als Dank für großartiges Engagement!

Sie haben auch Lust sich zu engagieren?
Dann melden Sie sich gerne bei Piotr Falke, Ehrenamtskoordinator der SBK: 0221 7775-5106, piotr.falke@sbk-koeln.de

Bitte beachten!

- **Am Montag, 1. September,** bleibt das Büro des Riehler Treffs geschlossen. **Alle Kurse und Gruppen finden normal statt**.
- Am **Donnertag, 18. September,** fällt das Bingo aus. Das Büro des Riehler Treffs bleibt an diesem Tag geschlossen. Am **Donnerstag, 2. Oktober,** fällt das Bingo ebenfalls aus.

INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	2
Wöchentliche Angebote	4-5
Weitere Gruppen	6
Vorgestellt	7-8
Besondere Angebote im September	9-18
Vorankündigungen Oktober	19-21
Im September 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 - 11.15	Fit im Alltag	RT
11.30 - 12.30	Fit im Alltag	RT
Ab 16.30	Später Mausklick	RT, BS

Mittwoch

9.00 - 10.00	Frühstückscafé	RT
9.30 - 10.30	Gedächtnistraining	BS
10.45 - 11.45	Gedächtnistraining	BS
ab 13.30	Nordic Walking	RT
14.30 - 15.30	Yoga im Sitzen	RT
15.45 - 16.45	Yoga im Sitzen	RT

ANGEBOTE

Donnerstag

9.00 - 11.00	Bücherei	P8
9.00 - 10.00	Fit im Alltag	RT
10.15 - 11.15	Fit im Alltag	
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

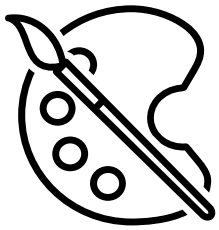
BS	Bauernstube, hinterer Raum des Riehler Treffs
FS	Festsaal, Großer Saal im Gebäude gegenüber des Riehler Treffs
H	Gemeinschaftsraum im Gebäude H, Zugang über die Terrasse im Erdgeschoss
P8	Untergeschoss des Gebäudes P8
RT	Hauptraum des Riehler Treffs

WEITERE GRUPPEN

1.9. Montag	**10.00 - 12.00 Uhr** Riehler Treff	**Reparatur Café**
8.9. Montag	**10.00 - 11.30 Uhr** Riehler Treff	**Miteinander reden & einander verstehen**
8.9. Montag	**14.30 - 16.00 Uhr** Riehler Treff	**Singen für ‘n Spaß**
22.9. Montag	**10.00 - 11.30 Uhr** Riehler Treff	**Miteinander reden & einander verstehen**
22.9. Montag	**14.30 - 16.00 Uhr** Riehler Treff	**Singen für ‘n Spaß**
29.9. Montag	**ab 15.00 Uhr** Haus H	**Planungstreffen der Kultur-Gruppe**
24.9. 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**
Sommer-pause!		**Digitaler Spielenachmittag**

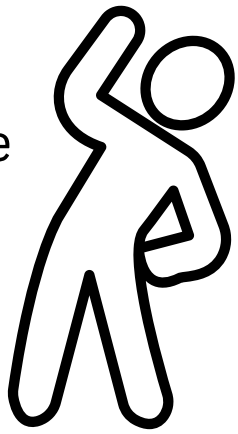
VORGESTELLT

Kunst im Waagehaus



Das Waagehaus auf dem Gelände der SBK ist wahrscheinlich die kleinste Galerie der Stadt. Heute finden dort ganzjährig Kunstausstellungen statt, die von außen besichtigt werden können. Organisatorin ist die Ehrenamtlerin Anne Krick. Aktuell sehen sie dort noch bis zum **11. September** Skulpturen von **Eduard Rangnau** und ab dem **13. September** eine Installation mit Lampenschirmen von **Georg Gartz**. Weitere Infos finden Sie in den Schaukästen des Riehler Treffs.

Fit für 100

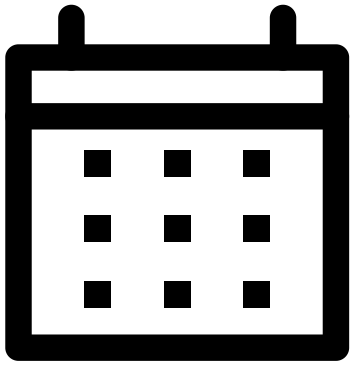


Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne unter Gleichgesinnten in geselliger Runde mit viel Spaß bewegen möchten. Jede*r ist willkommen, besondere Fitness ist nicht nötig. Auch im Rollstuhl ist die Teilnahme möglich! Mit Fußmanschetten und kleinen Hanteln erobern wir uns Kraft und Mobilität zurück.

Jeden Donnerstag, 14 bis 15 Uhr, im Riehler Treff.

Information und Anmeldung bei Köln Vital:
0221 7775-2009
Preis: 55,00 Euro für 10 Kurseinheiten

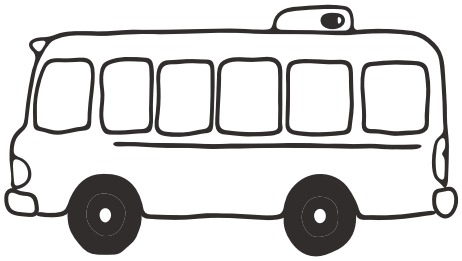
Besondere Angebote im September



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 dies ein Nachholtermin ist sind alle Plätze bereits belegt!

Mittwoch, 03.09.

Busfahrt zur Sophienhöhe

Bei dieser besonderen Exkursion mit Führung besichtigen wir die ökologische Rekultivierung des Tagebaus Hambach.
Weitere Informationen finden Sie im Aushang in unseren Schaukästen.

Abfahrt: 9.45 Uhr an der SBK-Zentrale
Rückfahrt: gegen 15 Uhr

Eventuelle Restkarten erhalten Sie im Riehler Treff.

Freitag, 05.09.

25. Rheinischer Nommedach

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Seniorenvertretung Nippes zusammen mit den “Muuzemändelcher” einen bunten Nachmittag für Senior*innen des Stadtbezirks im Festsaal der SBK.

Einlass: 15.00 Uhr
Beginn: 16.00 Uhr
Ort: Festsaal der SBK

Restkarten erhalten Sie für 10 € pro Karte Mo. bis Do. von 9 - 12 Uh im Riehler Treff.

Mittwoch, 10.09.

Musik der 20er und 30er Jahre

Schlager aus Revuen und UFA-Tonfilmen gesungen von Emil Boeck - freuen Sie sich auf einen musikalischen Nachmittag voller Nostalgie, Charme und Witz! Emil von Jawoll Musik entführt Sie mit Schwung und Gefühl in die goldene Ära der 1920er und 1930er Jahre.
Ein Programm für alle, die Freude an guter Musik, Humor und einer Prise Zeitgeschichte haben.

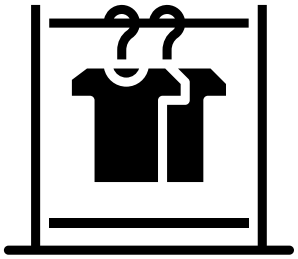
Einlass: 14.30 Uhr
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: im Festsaal der SBK

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

Donnerstag, 11.09.

Modeverkauf im Festsaal

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



Von 9.30 bis 11.30 Uhr im Festsaal.

Donnerstag, 11.09.

Sprechstunde des Riehler Treffs

Sie hatten eine gute Zeit bei unseren Veranstaltungen, Kursen oder Gruppen? Prima, dann erzählen Sie es gerne weiter!

Sie haben Vorschläge, wie es noch besser laufen kann oder waren nicht zufrieden? Dann sagen Sie es uns! Kommen Sie in unsere Sprechstunde von **12 bis 13 Uhr** im Riehler Treff!

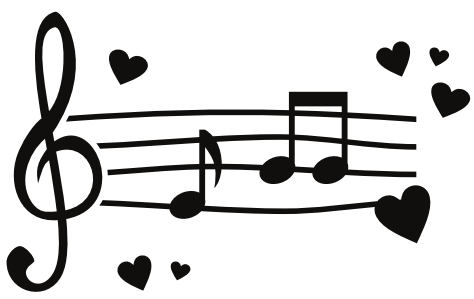
Mittwoch, 24.09.

Schlagerparty mit Phil Spass

Klassischer Schlager, Partyschlager, Popschlager, Evergreens, Kölsche Hits und vieles mehr mit Phil Spass - Feiern, singen und tanzen Sie mit!

Einlass: 14.30 Uhr
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Festsaal der SBK

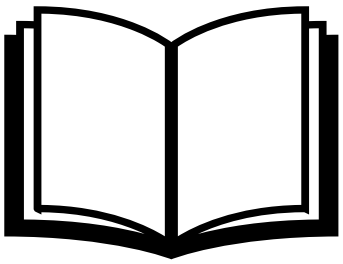
Karten sind im Riehler Treff von Mo. - Do., 9 - 12 Uhr, erhältlich.



Freitag, 26.09.

Lesung: Würde.Ich.Doch.

Tobias Fuchs ist Autor und Angehöriger eines nahestehenden Menschen, der an Demenz erkrankt ist. Aus diesen Erfahrungen heraus hat er mit "Würde.Ich.Doch." einen Roman geschrieben, der sich besonders mit dem Erhalt der Würde in dieser Krankheit auseinandersetzt.



Beginn: 18 Uhr
Ort: Riehler Treff
Anmeldung unter 0221 7775-5105 oder alzheimerforum@sbk-koeln.de.

Dienstag, 30.09.

Modeverkauf mit Modenschau

Models des Riehler Treffs stellen die aktuelle Herbst- und Winterkollektion der Firma Senio Mode vor, darunter Pullover, Blusen, Hosen und Nachtwäsche.

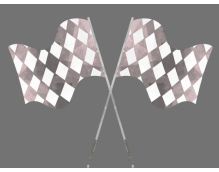
Beginn: 14.30 Uhr
Ort: Festsaal

Vorankündigungen Oktober

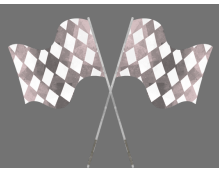
Mittwoch, 08.10.

Busfahrt nach Cochem

Freuen Sie sich auf einen wunderbaren Tag im idyllischen Cochem! Neben einer Führung durch die historische Senfmühle, planen wir zusätzlich eine Schifffahrt auf der Mosel. Die **Anmeldung ist ab dem 15.9.** möglich - weitere Informationen finden Sie in Kürze in den Schaukästen.



Freitag, 10.10.



Oktoberfest mit Gerd Thul

Der Festsaal wird zum Schauplatz eines stimmungsvollen Oktoberfests. Freuen Sie sich auf Live-Musik und ein herzliches Miteinander in geselliger Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!
Karten erhalten Sie ab September im Riehler Treff.

Mittwoch, 15.10.

Theateraufführung

Die Theatergruppe ist ein Projekt im Luise-Maaßen-Haus, kurz LMH, einer Einrichtung der Eingliederungshilfe innerhalb der Karl Immanuel Küpper-Stiftung. Freuen Sie sich auf eine zauberhafte Vorführung.
Karten erhalten Sie ab Oktober im Riehler Treff.

Donnerstag, 18.10.

Kölscher Nachmittag der Schützen

Die Riehler Schützen laden zum Kölschen Nachmittag ein. Weitere Informationen finden Sie demnächst in den Schaukästen auf dem SBK-Gelände.
Sie können ohne Karte vorbeikommen!

Dienstag, 21.10.

Loss mer Rätsle

Ein Nachmittag voller Lachen, Musik und kölschem Jeföhl: Beim neuen Köln-Quiz für Senior*innen und Senioren steht nicht nur Wissen, sondern Intuition, Rateglück und Lebensfreude im Mittelpunkt!
Karten erhalten Sie ab Oktober im Riehler Treff.

IM SEPTEMBER NICHT VERPASSEN!

Mittwoch, 03. September
Busfahrt zu Sophienhöhe
9.45 Uhr an der Zentrale

Freitag, 05. September
Rheinischer Nommedach
16 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 10. September
Lieder der 20er und 30er Jahre
15 Uhr im Festsaal

Mittwoch, 24. September
Schlagerparty mit Phil Spass
15 Uhr im Festsaal

Freitag, 26. September
Lesung: Würde. Ich. Doch
18 Uhr im Riehler Treff

Dienstag, 30. September
Modeverkauf mit Modenschau
14:30 Uhr im Festsaal

SILBERDISTEL TV

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, 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