

RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für
Menschen ab 55 Jahren



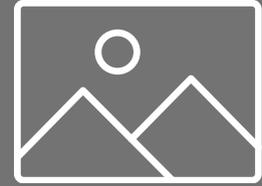
Oktober 2025



Wir l(i)eben
Toleranz &
Vielfalt



Titelbild



Es wird Herbst in Riehl

So langsam neigt sich der Sommer dem endgültigen Ende entgegen und der Herbst macht es sich gemütlich. Während noch einige Spätblüher bunte Farbkleckse in die Landschaft tupfen, färben sich so langsam auch schon Bäume und Büsche in warme Rot- und Gelbtöne.

Das Gelände der SBK ist auch in dieser Jahreszeit einen Besuch wert und bietet viele schöne Foto-Motive. So zum Beispiel auch im Bauerngarten, in dem aktuell noch einige Sonnenblumen blühen (Titelbild). Mehr zum Bauerngarten finden Sie auf Seite 7 in diesem Heft.

Bitte beachten!



- Am Donnerstag, **2. Oktober**, fällt das Bingo aus.
- Vom 16. bis 30. Oktober fällt das Yoga im Sitzen wegen Urlaub aus.
- **Zeitumstellung:** In der Nacht vom 25. auf den 26. Oktober werden die Uhren eine Stunde zurückgestellt! Bei der Einstellung der Uhren helfen unsere Ehrenamtlichen des Reparatur Cafés am 3. November gerne.

INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	2
Wöchentliche Angebote	4-5
Weitere Gruppen	6
Vorgestellt	7-8
Besondere Angebote im Oktober	9-18
Vorankündigungen November	19-21
Im Oktober 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 Mausclick	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

1.10. Mittwoch	15.30 - 17.30 Uhr Festsaal	Frühreif 2.0 Impro-Theater
6.10. Montag	10.00 - 12.00 Uhr Riehler Treff	Reparatur Café
7.10. Dienstag	13.00 - 14.00 Uhr am Bauerngarten	Bauerngarten AG
13.10. Montag	10.00 - 11.30 Uhr Riehler Treff	Miteinander reden & einander verstehen
13.10. Montag	14.30 - 16.00 Uhr Riehler Treff	Singen für 'n Spaß
21.10. Dienstag	15.00 - 16.30 Uhr Riehler Treff	Digitaler Spielenachmittag
22.10. Mittwoch	15.30 - 17.30 Uhr Festsaal	Frühreif 2.0 Impro-Theater
23.10. Donnerstag	12.00 Uhr Riehler Treff	Redaktions-Treffen daheim-in-riehl.de
27.10. Montag	10.00 - 11.30 Uhr Riehler Treff	Miteinander reden & einander verstehen
27.10. Montag	14.30 - 16.00 Uhr Riehler Treff	Singen für 'n Spaß
27.10. Montag	ab 15.00 Uhr Haus H	Planungstreffen der Kultur-Gruppe

VORGESTELLT

Bauerngarten

Herbstzeit ist Erntezeit! Aktuell trägt die Arbeit unserer Ehrenamtlichen im Bauerngarten wortwörtlich Früchte! Die Ernte erfolgt ausschließlich durch die Mitglieder der Bauerngarten AG - Mundraub ist erlaubt.

Sie haben Freude an der Natur und am Gärtnern? Dann kommen Sie doch zum nächsten Treffen der Bauerngarten AG am **Dienstag, 7.10., 13 - 14 Uhr** in den Bauerngarten.



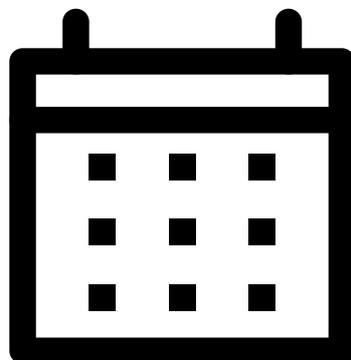
Reparatur Café

Wussten Sie schon, dass im Reparatur Café auch Kleidung repariert wird? Ob abgefallene Knöpfe, lose oder eingerissene Säume oder kleine Löcher - unsere Näherinnen hauchen vielen geliebten Kleidungsstücken neues Leben ein. Änderungen, wie Hosen kürzen oder das Umsäumen von Blusen und T-Shirts, sind in Ausnahmefällen und bei entsprechender Vorbereitung (mit Stecknadeln oder Reihgarn etc.) ebenfalls möglich.

Aus zeitlichen Gründen können pro Besucher*in maximal 2 Teile angenommen werden - wir danken für Ihr Verständnis!



Besondere Angebote im Oktober



Mittwoch, 01.10.

Schuhverkauf im Festsaal

Bequeme Schuhe für Damen und Herren - der Schuhfachhandel kommt zu uns nach Riehl! Im Sortiment sind Straßenschuhe, Schuhe mit Klettverschluss, Diabetiker geeinigte Schuhe, Hausschuhe und vieles mehr.

Beginn: 9.30 - 11.30 Uhr

Ort: im Festsaal der SBK



Mittwoch, 01.10.

Vortrag: Demenz vorbeugen

In Gesprächen mit älter werdenden Menschen taucht immer wieder die Frage auf, was man tun kann um eine Demenz zu verhindern. Ist dies überhaupt möglich? Und wenn ja, was kann der oder die Einzelne tun um der Erkrankung vorzubeugen? Im Vortrag sollen Tipps für ein gesundes Älterwerden weitergegeben werden.

Beginn: 18 Uhr im Riehler Treff

Anmeldung unter Tel. 7775-5105 oder per Mail an alzheimer-forum@sbk-koeln.de.

Montag, 06.10.

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 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.

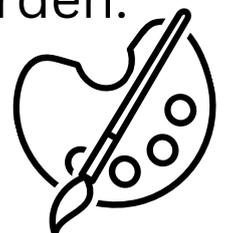


ab Donnerstag, 09.10.

Ausstellung: Der Schlaf der Vernunft

Vom 9. bis zum 30. Oktober zeigt die Riehler Künstlerin Birgit Schneider im Waagehaus (Hertha-Kraus-Straße/ Slabystraße) ausgewählte Holzschnitte und Gemälde. Die Vernissage findet am 9.10. von 18 - 20 Uhr statt. Die Ausstellung ist am 11.10. von 15 bis 17 Uhr geöffnet und kann ganztägig von Außen angeschaut werden.

Weitere Infos finden Sie in unseren Schaukästen und unter www.birgit-schneider.com.



Warteliste!

Mittwoch, 08.10.

Busfahrt nach Cochem an der Mosel

Im bequemen Reisebus starten wir an die Mosel. Vom Endertplatz bei der Moselbrücke aus werden wir ein kurzes Stück zur „Historischen Senfmühle Dehren“ zu Fuß gehen. Hier findet eine ½-stündige Führung statt. Im Anschluss können Sie Senf verköstigen und kaufen.

Danach haben Sie Freizeit und können die Geschäfte, Kellereibetriebe und Cafés der Altstadt besuchen.

Um 14:45 Uhr treffen wir uns an der gelben Anlegestelle 4 am Moselufer und starten zu einer ca. 50-minütige Schiffstour nach Beilstein, mit Kaffee und Kuchen. Höhepunkt der Fahrt ist die Schleusenpassage bei Fankel. Von Beilstein aus geht es zurück nach Köln.

Abfahrt: 9.45 Uhr an der SBK-Zentrale

Rückfahrt: Ca. 16.30 Uhr

Preis: 58 €, inkl. Eintritt im Senfmuseum & Schiffsfahrt mit Kaffee und Kuchen

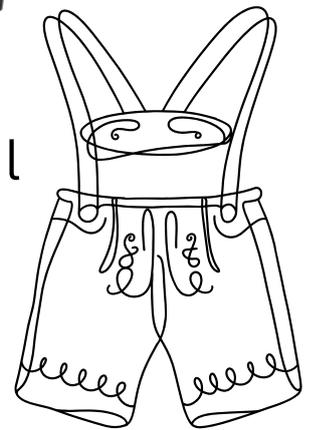
Barrierefreiheit: Das Senfmuseum ist ebenerdig. Die Innenstadt ist überwiegend mit flachem Kopfsteinpflaster ausgelegt, auch mit Rollator, gut zu gehen. WCs gibt es z.B. am Busparkplatz und im Museum.

Freitag, 10.10.

Oktoberfest mit Gerd Thul

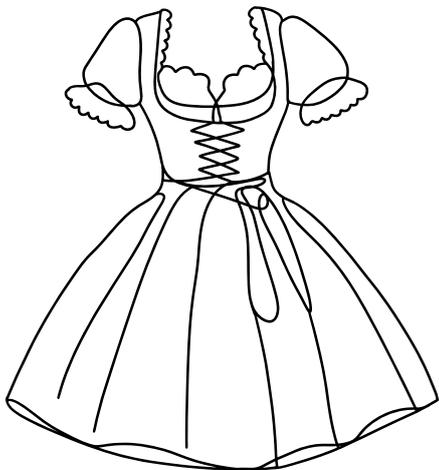


Feiern Sie mit uns in Lederhose oder Dirndl oder ganz normal.



Es erwartet Sie ein stimmungsvoller Nachmittag mit Oktoberfestbier und a Brezn.

Gerd Thul entführt Sie, mit vielen verschiedenen Instrumenten, in die Welt der bayrischen Musik und des traditionellen Oktoberfestes.
Lassen Sie sich überraschen.



Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr

Ort: im Festsaal der SBK

Karten gibt es im Riehler Treff, Mo. - Do. 9 - 12 Uhr.

Donnerstag, 16.10.

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!

Freitag, 17.10.

Führung durch Riehl

Unter dem Motto: “Riehl-ein liebenswerter Vorort von Köln” findet eine **90 minütige**, historische Führung mit Jürgen Grunert statt.



Uhrzeit: 17.00 Uhr

**Treffpunkt: Auf dem Ex-Riehler Büdchen Plätzchen
(Stammheimer Str. 98)**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Samstag, 18.10.

Riehler Schützen: Kölscher Nommedach

Die Riehler Schützen laden zum Kölschen Nachmittag ein. Freuen Sie sich auf Live-Musik und ein tolles Speiseangebot à la Carte.

Sie können ohne Karte vorbeikommen!

Ab 14.30 im Festsaal



Dienstag, 21.10.

Loss mer rätsele!?

Ein Nachmittag voller Lachen, Musik und kölschem Jeföhl: Beim neuen Köln-Quiz erwarten Sie unterhaltsamen Fragen, charmante Anekdoten und viel Musik zum Mitsingen.

Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr

Ort: Festsaal der SBK



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

Vorankündigungen November



Mittwoch/Donnerstag 03.11./04.11

Zur Fähre - Italienisches Restaurant

Fahren Sie mit dem Bus an den Rhein nach Köln-Langel und genießen Sie eins der angebotenen Mittagessen mit einer wunderbaren Aussicht. Karten sind in begrenzter Anzahl im **Riehler Treff** erhältlich.

Dienstag, 18.11.

Klavierkonzert "Tango und mehr"

Unter dem Motto "Tango und mehr" veranstaltet das Kölner Alzheimer Forum ein Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Die **Anmeldung ist ab dem 27.10.** im Riehler Treff, telefonisch unter 0221 7775-5105 oder per Mail an alzheimerforum@sbk-koeln.de möglich.

Donnerstag, 20.11.

SBK-Sitzung

Feiern Sie mit uns den Beginn der 5. Jahreszeit. Ein jecker Nachmittag mit guter Laune und ausgelassener Stimmung erwartet Sie. Kölle Alaaf.

Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr

Karten sind im Riehler Treff erhältlich



Sonntag, 23.11.

Weihnachtsbasar



Jetzt schon vormerken: Am 23.11. findet unser jährlicher Weihnachtsbasar statt! Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag und hand-gefertigte Geschenkideen. Weitere Informationen erhalten Sie im November-Heft und per Aushang.

Dienstag, 25.11.

Wicky Junggeburth

Die bezaubernde Reise durch den Kölschen Fastelovend der Nachkriegszeit, präsentiert von dem einzigartigen Wicky Junggeburth.



Karten erhalten Sie **ab Oktober im Riehler Treff**.

Mittwoch, 26.11.

Wie lässt sich die Vorweihnachtszeit besser genießen, als mit einem Ausflug zum Weihnachtsmarkt? Auch in diesem Jahr haben wir wieder etwas ganz besonderes für Sie geplant! Weitere Informationen erhalten Sie im November-Heft und per Aushang. Die **Anmeldung ist ab Montag, 3.11.** im Riehler Treff möglich.



IM OKTOBER NICHT VERPASSEN!

Mittwoch, 01. Oktober
Vortrag: Demenz vorbeugen
18.00 Uhr im Riehler Treff

Mittwoch, 08. Oktober
Busfahrt nach Cochem
ab 9.45 Uhr von der Zentrale

Freitag, 10. Oktober
Oktoberfest
15 Uhr im Festsaal

Samstag, 18. Oktober
Kölsche Nommedach der Schützen
14.30 Uhr im Festsaal

Dienstag, 21. Oktober
Loss mer rästele
15 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,
Lisa Langhammer,
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

