

RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für
Menschen ab 55 Jahren



Juni 2026



Wir l(i)eben
Toleranz &
Vielfalt



30.06. Tanzen wie ich kann

„Tanzen wie ich kann“ ist ein Bewegungsangebot für Senior*innen, das Freude an Musik und Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Ob im Sitzen oder im Stehen – jede und jeder kann nach den eigenen Möglichkeiten mitmachen. Gemeinsam bewegen wir uns zu wunderbarer Livemusik, fördern Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden und erleben dabei die Freude am gemeinsamen Tanzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Spaß, Begegnung und das gute Gefühl, sich zur Musik zu bewegen.



🕒 **Beginn: 15.00 Uhr** 📍 **Festsaal der SBK**
Einlass: 14.30 Uhr
Die Kartenausgabe startet am 01.06.

Inhaltsverzeichnis

Tipp des Monats	2
Der Riehler Treff	4
Aktuelle Hinweise	5
Wöchentliche Angebote	6-7
Weitere Gruppen	8
Vorgestellt	9
Besondere Angebote	10-17
Vorschau Juli	18
Silberdistel TV	19

Der Riehler Treff

Begegnung, Austausch, Kultur - das alles und mehr bieten die Angebote des Riehler Treffs. Neben regelmäßigen Kursen und Gruppen bieten wir Ihnen jeden Monat auch abwechslungsreiche Konzerte, Feste und andere Höhepunkte.

Machen Sie gerne mit - als Teilnehmer*in, als ehrenamtliche Unterstützung oder durch die Umsetzung Ihrer eigenen Ideen!

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team:

Susanne Aeckerlein - Veranstaltungen

Lisa Langhammer - Kurs- und Gruppenangebote

Andreas Gröbbels - Orga und Kartenausgabe

Felix Palten - Orga und Kartenausgabe

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Sprechstunde:

3. Donnerstag im Monat von 12.00 bis 13.00 Uhr

 0221 7775-8531  riehlertreff@sbk-koeln.de

Aktuelle Hinweise

- Am **04.06.** bleibt der **Riehler Treff** aufgrund von Fronleichnam **geschlossen**.
- Am **04.06.** **findet kein Bingo** statt.

Seit dieser Ausgabe wird unser Monatsprogramm in den SBK-Werkstätten in Poll gedruckt.

Wir danken unserem ehrenamtlichen Team der **Tackergruppe** von Herzen für ihren monatlichen Einsatz und ihre teils jahre- bis jahrzehntelange Unterstützung bei der Fertigstellung unseres Heftes!

Vielen, vielen Dank!



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
S3	Haus Service 3 - ehemals Haus Ahorn
RT	Hauptraum des Riehler Treffs

Wöchentliche Angebote

Es ist immer viel los im Riehler Treff und wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen! Wenn Sie Lust haben, an unseren Kursen teilzunehmen, sprechen Sie uns gerne an. Zu unseren offenen Angeboten können Sie gerne immer ohne Voranmeldung kommen!

Montag

8.45 - 9.45	Fit im Alltag	S3
10.15 - 11.15	Fit im Alltag	S3
11.30 - 12.30	Fit im Alltag	S3
Ab 14.00	Treffen der Kreativgruppe	BS
Ab 16.00	Brettspielgruppe	H

Dienstag

9.00 - 11.00	Bücherei	S3
10.00 - 11.00	Gedächtnistraining	BS
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
13.00 - 14.00	Tanzen im Sitzen	RT
14.45 - 15.45	Nordic Walking	Cafe Culutra
14.30 - 16.00	Bleib fit, tanz mit!	RT

Donnerstag

9.00 - 11.00	Bücherei	S3
9.30 - 10.30	Fit im Alltag	S3
10.45 - 11.45	Fit im Alltag	S3
13.45 - 14.45	Fit für 100	P8
14.30 - 15.00	Café im Festsaal	FS
Ab 15.00	Bingo	FS
Ab 15.00	Schach- und Skat-Gruppe	H

Freitag

9.00 - 10.00	Fit im Alltag	S3
--------------	---------------	----

Weitere Gruppen

01.06. Montag	10.00 - 12.00 Uhr Riehler Treff	Reparatur-Café + Brillenreparatur
02.06. Dienstag	13.30 - 14.30 Uhr Bauergarten	Bauergarten - AG
08.06. Montag	14.30 - 16.00 Uhr Riehler Treff	Singen für`n Spaß
09.06 + 23.06.	14.00 - 16.00 Uhr Riehler Treff	Rikschafahrten
10.06. Mittwoch	15.00 - 16.30 Uhr Service 3	Frühreif 2.0 ImproTheater
22.06. Montag	14.30 - 16 Uhr Riehler Treff	Singen für`n Spaß
23.06. Dienstag	15.00 - 16.30 Uhr Riehler Treff	Digitaler Spielenachmittag
24.06. Mittwoch	15.00 - 16.30 Uhr Service 3	Frühreif 2.0 Impro-Theater
25.06. Donnerstag	12.30 Uhr Bauernstube	Redaktionstreffen daheim-in-Riehl.de
29.06. Montag	ab 15.00 Uhr Haus H	Planungstreffen der Kultur-Gruppe

Vorgestellt

Fit für 100

Für alle die sich gerne unter Gleichgesinnten in geselliger Runde mit viel Spaß bewegen möchten. Jede*r ist willkommen, besondere Fitness ist nicht nötig - gerne auch im Rollstuhl.

Wann: donnerstags, 13:45 - 14:45 Uhr

Wo: Fitnessstudio Köln Vital P8, UG

Preis: 65,00 Euro für 10 Kurseinheiten

Information und Anmeldung:

0221 7775-2009 (Köln Vital)



Rikscharfahrten im Riehler Treff

Jeden zweiten und vierten Dienstag lädt „Radeln ohne Alter“ Senior*innen zu gemütlichen Rikscharfahrten rund um den Riehler Treff ein. Gemeinsam die Umgebung entdecken, frische Luft genießen und schöne Gespräche erleben – das steht dabei im Mittelpunkt.

Die Fahrten finden von 14:00 bis 16:00 Uhr statt und dauern eine Stunde. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Kilometer und strahlende Gesichter!

Anmeldung im Riehler Treff.

Besondere Angebote

In diesem Monat haben wir wieder ein buntes und abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Wenn nichts anderes angegeben ist, sind unsere Veranstaltungen kostenlos und jede*r ist willkommen!

Karten erhalten Sie montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr im Büro des Riehler Treffs.



0221 7775-8531



riehlertreff@sbk-koeln.de



Ausstellung im Waagehaus

Die Künstlerin Dagmar Stöcker zeigt eine Auswahl ihrer Objekte und Zeichnungen.

Vernissage: Sonntag, 31.05., um 15 Uhr

Ab dem 18.06. übernimmt die Kölner Malerin Marike Benning.

Vernissage: Freitag, 19.06., um 16 Uhr



Waagehaus, Hertha-Kraus-Str./ Slabystr.
gegenüber Haus 6

Montag
08.06.

Kaffeefahrt der Ehrengarde

Die Ehrengarde der Stadt Köln lädt unsere Mieterinnen und Mieter auch in diesem Jahr wieder zur traditionellen Kaffeefahrt ein!

Diesmal geht es gemeinsam in den Kölner Zoo! Nach einer kurzen Reise mit Bussen und Autos der Gardisten, erleben wir gemeinsam einen geselligen Nachmittag in einer ganz besonderen Umgebung.

Neben einer herrlichen Aussicht bei Kaffee und Kuchen, dürfen wir uns auf viele kleine und große Überraschungen freuen!



🕒 Treffen:
12.45 Uhr

📍 Treffpunkt vor
Haus 6

Restkarten für Mieter*innen erhältlich

KVB-Bustraining

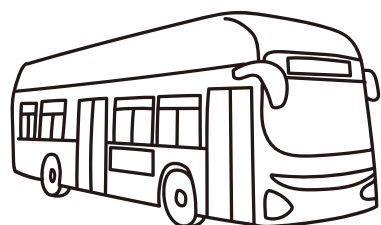
Dienstag
09.06.

Beim Bustraining mit einem erfahrenen Experten der KVB haben Sie die Möglichkeit, den sicheren Umgang mit dem Bus ganz praktisch zu üben. In ruhiger Atmosphäre wird Schritt für Schritt gezeigt, worauf es beim Ein- und Aussteigen ankommt, zum Beispiel mit einem Rollator oder anderen Gehhilfen.



Sie können ausprobieren, wie Sie sicher einen Platz finden, sich während der Fahrt gut festhalten und rechtzeitig den Ausstieg vorbereiten. Auch hilfreiche Tipps rund um das Verhalten an der Haltestelle sowie im Busalltag werden verständlich erklärt.

So gewinnen alle mehr Sicherheit und Selbstvertrauen für ihre täglichen Wege und können weiterhin möglichst selbstständig und mobil bleiben.





🕒 Beginn: 09.50 Uhr 📍 Festplatz der SBK

Anmeldungen im Riehler Treff



Musikalische Weltreise


Wir laden Sie herzlich zu unserer musikalischen Weltreise ein! Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Auswahl an bekannten Liedern aus verschiedenen Ländern, die zum Zuhören, Mitsingen und Mitfühlen einladen.

 **Beginn: 15.00 Uhr**  **Festsaal der SBK**
Einlass: 14.30 Uhr
Die Karten gibt es ab sofort



Sprechstunde Riehler Treff



Sie hatten eine gute Zeit bei unseren Veranstaltungen, Kursen oder Gruppen? Sie haben Vorschläge, wie es noch besser laufen kann oder waren nicht zufrieden? Dann sagen Sie es uns!

 **Beginn: 12.00 Uhr**  **Riehler Treff**
Ende: 13.00 Uhr
Es ist keine Anmeldung nötig.

ZWISCHEN-T-RÄUME Theater

Montag
22.06.



Die “Zeitlosen Talente” sind eine neunköpfige Theatergruppe. Lesbische, schwule und trans Personen jenseits der 60. Gemeinsam erzählen die Darstellenden mit ihren Bühnenszenen, Geschichten vom Leben, von der Liebe und dem Anderssein.

 **Beginn: 16.00 Uhr**  **Festsaal der SBK**
Einlass: 15.30 Uhr
Die Kartenausgabe startet am 01.06.

Spielenachmittag

Dienstag
23.06.

Einmal im Monat von 15 bis 16.30 Uhr besuchen uns Jugendliche aus dem nahegelegenen Jugendzentrum im Riehler Treff um gemeinsam Videospiele und Brettspiele zu spielen. Schauen Sie gerne auf einen Kaffee und ein paar Kekse vorbei.

 **Beginn: 15.00 Uhr**  **Riehler Treff**
Ende: 16.30 Uhr
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittwoch
24.06.

Vortrag: Umzug ins Pflegeheim

Stößt die Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld an ihre Grenzen bleibt meist nur der Umzug ins Pflegeheim. Die Referentinnen möchten in Ihrem Vortrag über diesen Schritt informieren und alle Fragen beantworten.

Referentinnen: Andrea Fuß, Marita Schwarz, Dipl. Sozialarbeiterinnen



Kennen Sie schon das Kölner Alzheimer

Forum? Dort finden Sie Konzerte, Ausflüge sowie persönliche Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige. Außerdem findet jeden 3. Mittwoch im Monat von 14-15 Uhr der offene Gesprächskreis für Angehörige auf dem SBK-Gelände statt.

Bei Interesse oder Fragen vereinbaren Sie gerne einen Termin unter 0221 7775-5105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de

🕒 Beginn: 18.00 Uhr 📍 Riehler Treff

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

Donnerstag
25.06.

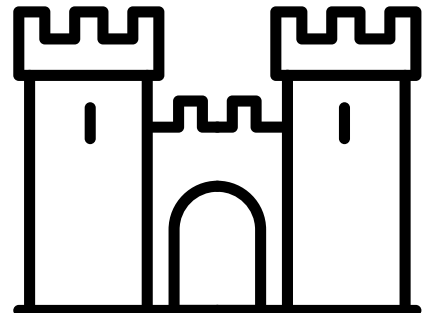
Busfahrt zur Villa Hügel

Freuen Sie sich auf einen schönen Ausflug nach Essen! Nach einer entspannten Busfahrt im bequemen Reisebus, erwartet Sie eine interessante Führung durch die beeindruckende Villa Hügel, bei der Sie spannende Einblicke in die **Geschichte der Familie Krupp** und die Region erhalten.

Im Anschluss kehren wir in die „Südtiroler Stuben“ am bezaubernden Baldeneysee ein, wo Sie in gemütlicher Runde etwas essen und den Tag entspannt ausklingen lassen können.

Wir freuen uns auf einen geselligen gemeinsamen Tag!

Preis: 39,00 Euro



Im Preis sind **KEINE** Getränke und Speisen enthalten!

🕒 **Treffen: 10.00 Uhr** 📍 **An der Zentrale**
Abfahrt: 10.30 Uhr
Anmeldung im Riehler Treff



entfällt

Smartphone-Kurs

Der 4-teilige Smartphone-Kurs muss leider **auf unbestimmte Zeit verschoben** werden. Alle angemeldeten Teilnehmer*innen werden noch einmal gesondert informiert.

🕒 Beginn: -
Einlass: -



Tanzen wie ich kann



Dienstag
30.06.

Unser Bewegungsangebot für Senior*innen, welches Freude an Musik und Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Ob im Sitzen oder im Stehen – jede und jeder kann mitmachen.

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 2.

🕒 Beginn: 15.00 Uhr
Einlass: 14.30 Uhr



Festsaal

Die Kartenausgabe startet am 01.06.



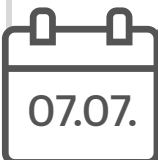
Vorschau Juli

Vorfreude ist die schönste Freude! Deswegen gibt es an dieser Stelle schon eine kleine Auswahl als Vorgeschmack auf den nächsten Monat:



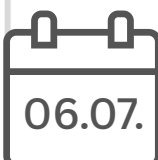
Aktionstag “Nippes bewegt”

Auch in diesem Jahr findet wieder der Aktionstag “Nippes bewegt” für Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft im Veedel statt.



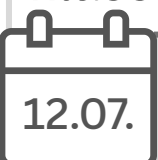
Digitaler Engel - Infomobil

Vor Ort gibt es kostenlose Tipps von Expert*innen und Unterstützung rund um Smartphone, Tablet und Internet.



Klavierkonzert mit Soheil Nasser

Der Starpianist Soheil Nasser kehrt zurück in den Festsaal. Freuen Sie sich auf erlesene klassische Musik auf höchstem Niveau!



Auftritt des KVB-Orchesters

Wir freuen uns, auch in diesem Sommer wieder das KVB-Orchester in unserem Festsaal begrüßen zu dürfen!

Das ehrenamtliche Team der Silberdistel dreht und schneidet neue Videobeiträge, die zusammen mit Highlights aus dem Archiv, nach und nach in das wöchentlich wechselnde Programm einfließen.



Das jeweils aktuelle Wochenprogramm finden Sie, in der Regel 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.

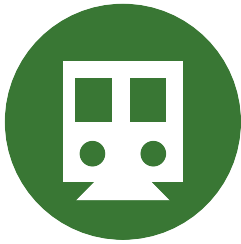
Digitales Netz: Sonderkanal S39 - 450.000MHz

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

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

