

# RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für  
Menschen ab 55 Jahren



## Juni 2024



Wir l(i)eben  
Toleranz &  
Vielfalt





## **Titelbild**

# **Haltestelle ISI KVB an der SBK-Zentrale (Seniorenzentrum Riehl)**

Wir wollten Sie darüber Informieren, dass Sie die Möglichkeit haben mit dem KVB ISI, ab dem Startpunkt SBK unterwegs zu sein. Wollen Sie das Angebot der KVB nutzen und haben weitere Fragen? Wir haben für Sie weitere Informationen im Riehler Treff zusammengestellt. Oder besuchen Sie folgende Internetseite:  
[www.kvb.koeln/isi](http://www.kvb.koeln/isi)

---



## **Bitte Beachten**

### **Ehrenamts- und Sprecher\*innen-Treffen**

Das dritte Treffen findet am 24.06. von 12:00 bis 13:30 Uhr, im Riehler Treff statt. Gerne würden wir Sie auf ein Würstchen vom Grill und ein Kaltgetränk einladen. Weitere Infos erhalten Sie im Riehler Treff.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Wöchentliche Angebote</b>	<b>4-5</b>
<b>Monatliche Angebote</b>	<b>6-9</b>
<b>Besondere Angebote im Juni</b>	<b>10-14</b>
<b>Bitte beachten!</b>	<b>15</b>
<b>Vorankündigungen Juli</b>	<b>16-17</b>
<b>Im Juni nicht verpassen!</b>	<b>18</b>
<b>Silberdistel TV</b>	<b>19</b>



# WÖCHENTLICHE

## Montag

14:00 - 15:30	Treffen der Kreativgruppe	RT
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	RT
10:45 - 11:45	Gedächtnistraining	BS
Ab 14:00	Nordic Walking	RT
14:30 & 15:45	Yoga im Sitzen	RT
Ab 15:00	Skat-Gruppe	H
Ab 15:00	Schach-Gruppe	H

# ANGEBOTE

## Donnerstag

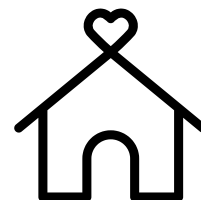
09:00 - 11:00	Bücherei	P8
09:00 & 10:15	Fit im Alltag	RT
14:00 - 15:00	Fit für 100	RT
14:30 - 15:00	Café im Festsaal	FS
Ab 15:00	Bingo	FS

## 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



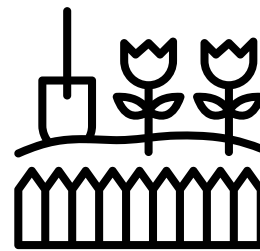
## Reparatur Café

**Nächster Termin:  
Montag, 03.06.  
10:00 - 12:00 Uhr  
im Riehler Treff**

*Gemeinsam reparieren  
statt wegwerfen!*

In geselliger Runde wird gemeinsam beraten, geschraubt, genäht und gehämmert. Ob Fahrrad, CD-Spieler, Rollator oder der alte Lieblingspulli – es gibt kaum etwas, an das sich die rund zehn Ehrenamtlichen nicht herantrauen.

**Handysammelaktion für  
den Artenschutz!**



## Bauerngarten- AG

**Nächster Termin:  
Dienstag, 11.06.  
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. 05.06., 19.06.,  
15:30 - 17:30 Uhr  
im Festsaal**

Improvisationstheater für  
Senior\*innen -  
Die Gruppe Frühreif sucht  
Verstärkung!

Treffpunkt alle 14 Tage im  
**Festsaal.**

Sie haben Lust mitzu-  
machen? Melden Sie sich  
gerne im Riehler Treff!



## Umwelt- Stammtisch

**Nächster Termin:  
*Pausiert aktuell*  
10:00 - 11:00 Uhr  
im Riehler Treff**



## Yoga im Sitzen

**Nächste Termine:  
Montag, 03.06. + 17.06.  
im Riehler Treff**

Sie haben Lust mitzu-  
machen? Melden Sie sich  
gerne im Riehler Treff!

# MONATLICHE



## Redaktions- Treffen

**Nächster Termin:  
Donnerstag, 27.06.  
12:00 - 13:00 Uhr  
im Riehler Treff**

Auf der Veedels-Seite [www.daheim-in-riehl.de](http://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, 10.06. & 24.06.  
14:30 - 16:00 Uhr  
im Riehler Treff**

Singen macht Spaß und glücklich!

Kommen Sie gerne vorbei und singen mit! Es sind keinerlei Vor-kenntnisse erforderlich. Hier wird nur zum Spaß gesungen!

**Jede\*r ist willkommen!**



# ANGEBOTE



## Planungstreffen Kultur-Gruppe

**Nächster Termin:  
Montag, 24.06.  
ab 15:00 Uhr  
in Haus H**

Die Gruppe plant gemeinsam Ausflüge in Köln und Umgebung - z.B. zu Ausstellungen, Museumsbesuche oder Werksbesichtigungen.

**Weitere  
Kulturliebhaber\*innen  
sind herzlich willkommen!**



## Boule-Gruppe

**Wetterabhängig**

An schönen Tagen trifft sich die Boule-Gruppe um gemeinsam auf dem Gelände Boule zu spielen.

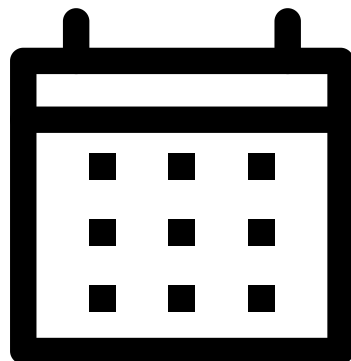


## Radfahr-Gruppe

***Aktuell keine Termine!***

Die Radfahrgruppe pausiert aktuell.  
**Interessierte können  
sich gerne im Riehler  
Treff melden!**

# **BESONDERE ANGEBOTE IM JUNI**



# Montag, 03.06.



## Kaffeefahrt der EhrenGarde



Sie erwartet eine Führung durch die geheimsten Winkel des Kölner Doms und Kaffee u. Kuchen im Hotel Excelsior in Köln.

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm.

**Abfahrt um 12.30 Uhr vor dem Festsaal**

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

# Freitag, 07.06.

## Lets Dance 70er Party im Riehler Treff

**Beginn 18 Uhr**

Lassen Sie uns den Abend mit Ihrer Musik unvergesslich machen. Wünschen Sie sich ihren Lieblingshit bei der Kartenabholung.



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

# Samstag, 15.06.

## Hofflohmarkt

In unserem Veedel Riehl finden am Samstag die Hofflohmärkte statt und wir vom Rieher Treff machen mit. Haben Sie Interesse am Flohmarkt teilzunehmen? Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrem Stand.

Die Anmeldung ist bis zum 12.06. im Riehler Treff möglich.

Unser Hofflohmarkt findet am **Riehler Treff vom 10.00 - 16.00 Uhr** statt. Alle weiteren Informationen zu diesem Tag finden Sie auf der Seite [www.hofflohmaerkte.de](http://www.hofflohmaerkte.de)

# Mittwoch, 19.06.

## Die Kraft der Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Vortrag für Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie erfahren mehr über Achtsamkeit & Möglichkeiten der Selbstfürsorge - wir werden außerdem einige einfache, alltagstaugliche Übungen direkt ausprobieren.

Referentin: Ariane Bischoff-Glowania (Sozialpädagogin, Achtsamkeits-Trainerin)

**Ort: Riehler Treff um 18 Uhr**

Weitere Informationen und Anmeldung unter 0221-7775-5105 oder [alzheimer-forum@sbk-koeln.de](mailto:alzheimer-forum@sbk-koeln.de)

# Mittwoch, 19.06



## Chor

der



### "Fründe vun der Akademie för uns kölsche Sproch e.V."

Lieder von Willi Ostermann, Hans Knipp,  
Ludwig Sebus, Bläck Fööss, Höhner, Brings

**Um 15.00 Uhr im Festsaal; Einlass 14.30 Uhr**

**Karten im Riehler Treff: Mo.- Do. 9-12 Uhr**

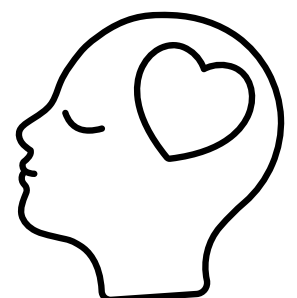
# Mittwoch, 19.06.

## Vortrag des Alzheimer Forums: Achtsamkeit für Angehörige

Gelebte Selbstfürsorge kann entlasten und Kraft für den oft stressigen Alltag bringen. An diesem Abend erfahren pflegende Angehörige mehr über Achtsamkeit und Selbstfürsorge – einige einfache, alltagstaugliche Übungen können direkt ausprobiert werden.

**Um 18.00 Uhr im Riehler Treff**

**Anmeldung unter Tel. 7775 5105 oder per  
Mail an [alzheimer-forum@sbk-koeln.de](mailto:alzheimer-forum@sbk-koeln.de)**



# Freitag, 28.06.

## Kino-Café

25 km/h



25 km/h erzählt als Road Movie der besonderen Art von zwei Brüdern, die endlich ihre geplante Tour durch Deutschland unternehmen.

Fortbewegungsmittel ist dabei ein Mofa.

**Beginn 15 Uhr im Festsaal / Einlass 14.30 Uhr  
keine Eintrittskarte nötig**

# ab Mittwoch 29.06

## Kunstaussstellung im Waagehaus

Statt Hans-Werner Bott und Klaus Schätze, die aus persönlichen Gründen absagen mussten, wird Anne Krick viele kleine Gute-Laune-Objekte ausstellen.

**Ganztägig vom 29.05. bis zum 02.07.2024**



Ort: Waagehauses (Hertha-Kraus-Str./Slabystr.).

# Bitte beachten!



- Bustouren: Die Fußball-EM, Austragungsort in Deutschland, startet im Juni. In dieser Zeit finden keine Bustouren statt. Die nächste Busreise findet am Mittwoch, den 10.07. statt. Ausflugsziel ist die Eifel (Bad Münstereifel).
- Für Nordic Walking-Interessierte: Stöcke für das Walken können im Riehler Treff ausgeliehen werden.
- Der Sommer steht vor der Tür. Genießen Sie das Wetter, vergessen Sie aber nicht ausreichend zu trinken. :)

# **Vorankündigungen Juli**





**Montag, 08.07.**

## **Die ALTERnativen spielen. Theater.**

Eine 35-minütige unterhaltsame und berührende Reise durch ihre persönlichen Erfahrungen mit Leben, Liebe und Ausgrenzung als Lesben und

Schwule.

**16 Uhr im Festsaal**

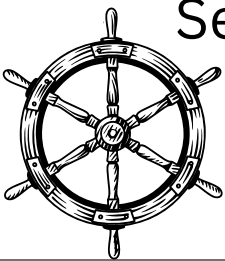


**Mittwoch, 10.07.**

## **Kleines Hafenkonzert**

Freuen Sie sich auf alte bekannte Seemannslieder zum mitsingen und schunkeln.

**15 Uhr im Festsaal**



**Montag, 22.07.**



## **Klavierkonzert**

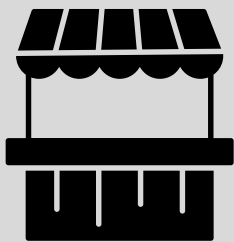


mit dem Starpianisten Soheil Nasseri aus New York.  
Freuen Sie sich auf ein Klavierfeuerwerk!

**15 Uhr im Festsaal**

# IM JUNI NICHT VERPASSEN!

**70er Party**  
**07.06. um 18 Uhr**  
**im Riehler Treff**



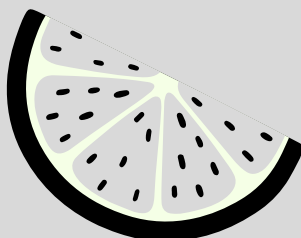
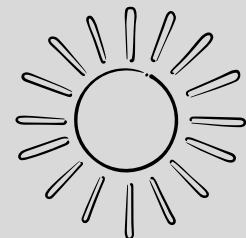
**Hofflohmarkt**  
**15.06.**  
**in Riehl und am Riehler Treff**

**"Fründe vun der Akademie för  
uns kölsche Sproch e.V."**  
**Chor am 19.07.**

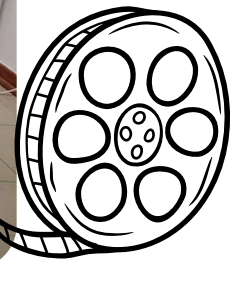


**Kino-Café**  
**28.06.**  
**Festsaal**

**Spurensuche im Sommer**



Das ehrenamtliche Team der Silberdistel freut sich, dass es zuletzt einige engagierte „Neuzugänge“ begrüßen konnte. Nun wird wieder fleißig gedreht und geschnitten und die neuen Videobeiträge fließen nach und nach in das wöchentlich wechselnde Programm ein.



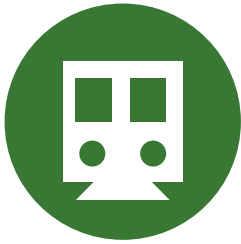
Wenn Sie auch Interesse haben, einmal in die Welt des Fernsehens hineinzuschnuppern, melden Sie sich gerne bei Götz Großhans (SBK-Öffentlichkeitsarbeit) unter 0221 7775-8131 oder [goetz.grosshans@sbk-koeln.de](mailto:goetz.grosshans@sbk-koeln.de)

## **Technischer Hinweis**

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

Digitales Netz: Sonderkanal S39 - 450.000MHz

# 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

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag  
9 - 12 Uhr

[www.facebook.com/riehlertreff](http://www.facebook.com/riehlertreff)

[www.daheim-in-riehl.de](http://www.daheim-in-riehl.de)

[www.sbk-koeln.de](http://www.sbk-koeln.de)

