

SENIORENTREFF AKTUELL

- Veranstaltungen und Programm -
des Seniorentreffs Riehl



SEPTEMBER 2020



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

*Gepflegt wohnen
- und mehr.*



Senioren
Netzwerke
Köln

Inhaltsverzeichnis

| Inhalt | Seite |
|--|-------|
| Unsere aktuellen Öffnungszeiten | 3 |
| Wieder da: „Fit für 100“ und „Fit im Alltag“ | 3 |
| Wöchentliche Angebote | 4 – 8 |
| Kommunalwahl: Wahlraumänderung | 8 |
| Ene Besuch im Zoo | 6 |
| Gottesdienste | 9 |
| Bücherei | 9 |
| SeniorenNetzwerk Riehl aktuell | 10 |
| Silberdistel TV | 11 |

Nein, es ist nicht Italien, das Land, in dem die Zitronen blühen. Es ist Riehl, in dem die Apfelbäume blühen – und auch Früchte tragen! Dieser junge Baum steht am Dorfplatz vor der St. Anna-Kirche, und er trägt nun auch zum ersten Mal Früchte – ein weiteres Novum in diesem Jahr! Noch sind sie nicht ganz ausgereift, aber es ist schön, ihnen beim Wachsen zuzusehen.

Unsere aktuellen Öffnungszeiten

Der Seniorentreff ist derzeit montags bis donnerstags zwischen 9 und 12 Uhr telefonisch sowie am Fenster des Büros zu erreichen. Der Zutritt zum Gebäude ist weiterhin nur den Kursteilnehmer*innen gestattet.

Unsere Rufnummer: 0221 7775-5372

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass bei allen Angeboten, die in diesem Heft aufgeführt sind, weiterhin die Hygienevorschriften gelten! Hierzu geben wir gerne Auskunft.

Wieder da: „Fit für 100“ am Donnerstag und „Fit im Alltag“ am Freitag

Auch die zweite „Fit für 100“-Gruppe startet wieder und wird ab dem 24. September jeweils donnerstags um 14 Uhr stattfinden.

Und freitags um 9 Uhr gibt es ab dem 4. September wieder „Fit im Alltag“.

Die Kursteilnehmer*innen werden noch einmal telefonisch informiert. Bitte beachten Sie auch hier: Der Zugang ist nur über die Rampe möglich und es gelten die aushängenden Hygienevorschriften.

Wöchentliche Angebote

Dienstag, 1. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
|---------------|---------------------------------|------|

| | | |
|---------------|------------------------------|--|
| 10.00 – 11.00 | Gedächtnistraining: Gruppe 1 | |
|---------------|------------------------------|--|

Fit für 100 fällt aus!

| | | |
|---------------|----------------------|--|
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 2 | |
|---------------|----------------------|--|

Mittwoch, 2. September 2020

| | | |
|---------------|------------------------------|--|
| 09.30 – 10.30 | Gedächtnistraining: Gruppe 2 | |
|---------------|------------------------------|--|

| | | |
|---------------|------------------------------|--|
| 10:45 – 11.45 | Gedächtnistraining: Gruppe 3 | |
|---------------|------------------------------|--|

Donnerstag, 3. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
|---------------|---------------------------------|------|

| | | |
|---------------|----------------------------|--|
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 1 | |
|---------------|----------------------------|--|

Freitag, 4. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------|------|
| 09.00 – 10.00 | „Fit im Alltag“: Gruppe 1 | S. 9 |
|---------------|---------------------------|------|

| | | |
|---------------|---------------------------|------|
| 10.15 – 11.15 | „Fit im Alltag“: Gruppe 2 | S. 9 |
|---------------|---------------------------|------|

| | | |
|---------------|----------------------------|--|
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 2 | |
|---------------|----------------------------|--|

Wöchentliche Angebote

Montag, 7. September 2020

| | | |
|---------------|----------------------|--|
| 10.00 – 11.30 | Kreativgruppe 1 | |
| 13.30 – 15.00 | Kreativgruppe 2 | |
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 1 | |

Dienstag, 8. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
| 10.00 – 11.00 | Gedächtnistraining: Gruppe 1 | |
| | Fit für 100 fällt aus! | |
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 2 | |

Mittwoch, 9. September 2020

| | | |
|---------------|------------------------------|--|
| 09.30 – 10.30 | Gedächtnistraining: Gruppe 2 | |
| 10.45 – 11.45 | Gedächtnistraining: Gruppe 3 | |

Donnerstag, 10. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 1 | |

Freitag, 11. September 2020

| | | |
|---------------|----------------------------|------|
| 09.00 – 10.00 | „Fit im Alltag“: Gruppe 1 | S. 9 |
| 10.15 – 11.15 | „Fit im Alltag“: Gruppe 2 | S. 9 |
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 2 | |

Wöchentliche Angebote

Montag, 14. September, bis Mittwoch, 16. September 2020

Der Seniorentreff ist nur telefonisch erreichbar, da die Räumlichkeiten anderweitig genutzt werden.

Alle Veranstaltungen fallen aus; **die Bücherei hat geöffnet.**

Donnerstag, 17. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
|---------------|---------------------------------|------|

| | | |
|---------------|----------------------------|--|
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 1 | |
|---------------|----------------------------|--|

Freitag, 18. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------|------|
| 09.00 – 10.00 | „Fit im Alltag“: Gruppe 1 | S. 9 |
|---------------|---------------------------|------|

| | | |
|---------------|---------------------------|------|
| 10.15 – 11.15 | „Fit im Alltag“: Gruppe 2 | S. 9 |
|---------------|---------------------------|------|

| | | |
|---------------|----------------------------|--|
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 2 | |
|---------------|----------------------------|--|

Ene Besuch im Zoo

Gerne übernehmen wir für Sie weiterhin die Online-Reservierung, die Sie am Eingang vorlegen müssen. Geben Sie uns dazu telefonisch (**0221 7775-5372**) Ihren Namen, den Tag der Reservierung (vormittags oder nachmittags?) und die Anzahl der Personen an.

Die Reservierung können Sie dann während unserer Öffnungszeiten am Fenster des Seniorentreff-Büros (Zugang über die Rampe) abholen.

Wöchentliche Angebote

Montag, 21. September 2020

| | | |
|---------------|----------------------|--|
| 10.00 – 11.30 | Kreativgruppe 1 | |
| 13.30 – 15.00 | Kreativgruppe 2 | |
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 1 | |

Dienstag, 22. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
| 10.00 – 11.00 | Gedächtnistraining: Gruppe 1 | |
| 13.45 – 14.45 | Fit für 100 | |
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 2 | |

Mittwoch, 23. September 2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------|--|
| 09.30 – 10.30 | Gedächtnistraining: Gruppe 2 | |
| 10.45 – 11.45 | Gedächtnistraining: Gruppe 3 | |
| 15.00 | Planungstreffen der Kultur-Gruppe | |

Donnerstag, 24. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 1 | |
| 14.00 | Fit für 100 | S. 3 |

Freitag, 25. September 2020

| | | |
|---------------|----------------------------|------|
| 09.00 – 10.00 | „Fit im Alltag“: Gruppe 1 | S. 9 |
| 10.15 – 11.15 | „Fit im Alltag“: Gruppe 2 | S. 9 |
| 12.00 – 13.00 | Tanzen im Sitzen: Gruppe 2 | |

Wöchentliche Angebote

Montag, 28. September 2020

| | | |
|---------------|----------------------|------|
| 10.00 – 11.30 | Kreativgruppe 1 | S. 3 |
| 13.30 – 15.00 | Kreativgruppe 2 | S. 3 |
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 1 | S. 8 |

Dienstag, 29. September 2020

| | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| 09.00 – 11.00 | Bücherei, Untergeschoss Haus P8 | S. 9 |
| 10.00 – 11.00 | Gedächtnistraining: Gruppe 1 | |
| 13.45 – 14.45 | Fit für 100 | |
| 15.30 – 16.30 | Stuhl-Yoga: Gruppe 2 | |

Mittwoch, 30. September 2020

| | | |
|---------------|------------------------------|--|
| 09.30 – 10.30 | Gedächtnistraining: Gruppe 2 | |
| 10.45 – 11.45 | Gedächtnistraining: Gruppe 3 | |

Kommunalwahl: Wahlraumänderung

Am Sonntag, den 13. September, ist Kommunalwahl!

Aufgrund der coronabedingten Raum-Anforderungen, kann der Seniorentreff in diesem Jahr nicht als Wahlraum genutzt

werden! Bitte beachten Sie die Hinweise zum Wahlraum auf Ihrer Wahlbenachrichtigung!

Der Wahlraum in der Förderschule Brehmstraße, Brehmstraße 2, 50735 Köln, ist für Sie am 13. September von 8 bis 18 Uhr geöffnet.



Gottesdienste

Katholischer Gottesdienst: Jeden Sonntag um 10.45 Uhr

Evangelischer Gottesdienst: Jeweils am Freitag vor dem ersten Sonntag im Monat, also am 4. September, um 14.30 Uhr, und dann am 2. Oktober.

Karten können Sie **montags bis donnerstags zwischen 9 und 12 Uhr** telefonisch unter **0221 7775-5372** reservieren und am Fenster des Seniorentreff-Büros abholen (Zugang über die Rampe).

Bitte beachten Sie weiterhin die Hygienevorschriften: **Mund-Nase-Maske, Hände desinfizieren** und **1,5 Meter Abstand** zu anderen Personen.

Bücherei

Der Zutritt zur Bücherei im Haus P8 ist weiterhin nur mit **Mund-Nase-Maske** gestattet, und es dürfen sich immer nur **zwei Leser*innen** gleichzeitig in der Bücherei aufhalten.

Öffnungszeiten: dienstags und donnerstags jeweils 9 bis 11 Uhr



Bitte beachten Sie, dass der Zugang zum Gebäude P8 nur über den Haupteingang möglich ist.

SeniorenNetzwerk Riehl aktuell

Diese Gruppen sind inzwischen wieder gestartet:

- | | |
|----------------------------------|---|
| Boule-Gruppe | Interessierte können sich im Seniorentreff melden. |
| Kultur-Gruppe | Planungstreffen am Mittwoch, 23. September, um 15 Uhr im Seniorentreff. |
| Nachbarschafts-Stammtisch | Interessierte können sich im Seniorentreff melden. |
| Radfahr-Gruppe | Die Fahrten starten an jedem ersten Samstag im Monat um 10 Uhr an der Pforte. Radfahrer mit und ohne E-Bike sind willkommen! Die Touren werden gemeinsam nach den Wünschen der Teilnehmer*innen festgelegt. |
| Schach-Gruppe | Einige Spieler der Gruppe treffen sich in unregelmäßigen Abständen im Freien zum Spielen. |

Für alle Gruppen ist eine Anmeldung im Seniorentreff unter Tel. 7775-5372 notwendig!



Auch unser Haussender Silberdistel TV ist natürlich weiterhin für Sie da! Aufgrund der Corona-Krise wird das Programm kurzfristig aus Archivmaterial zusammengestellt.

**Die Sendungen laufen täglich zu jeder vollen Stunde.
Änderungen vorbehalten.**



Technischer Hinweis

Bitte beachten Sie, dass Silberdistel TV ausschließlich auf dem Riehler SBK-Gelände und hier nur über das hauseigene Kabelnetz empfangen werden kann. Das Programm wird dabei in das digitale und das analoge Netz eingespeist.

Analoges Netz: VHF-Band, Kanal 2 - 48.250MHz

Digitales Netz: Sonderkanal S39 - 450.000MHz

WIR SIND WEITERHIN FÜR SIE DA!

Straßenbahn

Linien 18, 13



Von Mülheim oder von der Innenstadt aus fahren Sie bis zu den Haltestellen Boltens Sternstraße oder Slabystraße.

Von dort aus sind Sie zu Fuß in ca. 10 Minuten bei uns.

Bus

Linie 140

Vom Ebertplatz aus fahren Sie mit dem Bus bis zur Haltestelle „Seniorenzentrum Riehl“. Die Haltestelle befindet sich am Eingang.

| | |
|------------------------|--|
| Herausgeber: | Seniorentreff Riehl Boltens Sternstr. 16 50735 Köln |
| Verantwortlich: | Susanne Bokelmann |
| Redaktion: | Brunhilde Kiegel, Natascha Mark |
| Telefon: | 0221 7775 5372 |
| Öffnungszeiten: | Montag bis Donnerstag 9 Uhr – 12 Uhr |

www.facebook.com/Seniorentreff.Riehl

www.daheim-in-riehl.de

www.sbk-koeln.de