

# SENIORENTREFF AKTUELL

- Veranstaltungen und Programm -  
des Seniorentreffs Riehl



## OKTOBER 2020



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH

*Geplant wohnen  
- und mehr.*



Senioren  
Netzwerke  
Köln

# Inhaltsverzeichnis

---

Inhalt	Seite
Wöchentliche Angebote	3 – 12
Unsere aktuellen Öffnungszeiten	3
Raumänderung	5
Bücherverkauf vor Haus H	7
Gottesdienste	9
Wieder da: Seniorentanz	11
Wieder da: Wirbelsäulengymnastik und Fit im Alltag	12
Neues vom Stuhl-Yoga	13
Seniorentreff zum Mitmachen!	13
SeniorenNetzwerk Riehl aktuell	14
Silberdistel TV	15

## Zum Titelbild:

„Singen für'n Spaß“ ist eines der wenigen Gesangs-Angebote, die wir Ihnen auch in diesen Corona-Zeiten anbieten können. Regelmäßig kommt Frau Christina Herbert zu uns, um im Freien, immer vor verschiedenen Häusern, mit den Mieter\*innen zu singen. Von „Die Gedanken sind frei“ über „Hoch auf dem gelben Wagen“ bis „Aber bitte mit Sahne“ – wir freuen uns darüber, dass Sie immer rege teilnehmen!

Die Termine werden jeweils über Aushänge bekanntgegeben. Bitte beachten Sie bei allen Veranstaltungen den Mindestabstand.

# Wöchentliche Angebote

---

## Donnerstag, 1. Oktober 2020

09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8	S. 7
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 1	
14.00 – 15.00	Fit für 100: Gruppe 2	

## Freitag, 2. Oktober 2020

09.00 – 10.00	Fit im Alltag: Gruppe 3	S. 12
10.15 – 11.15	Fit im Alltag: Gruppe 4	S. 12
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 2	
15.00 – 16.00	Seniorentanz: Gruppe 1	
16.30 – 17.30	Seniorentanz: Gruppe 2	

# 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.

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 5. Oktober 2020

10.00 – 11.30 Kreativgruppe 1

---

13.30 – 15.00 Kreativgruppe 2

## Dienstag, 6. Oktober 2020

08.30 – 09.30 Fit im Alltag: Gruppe 1 S. 12

---

09.45 – 10.45 Fit im Alltag: Gruppe 2 S. 12

---

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8 S. 7

---

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining: Gruppe 1 S. 5  
in der Bauernstube

---

11.00 – 12.00 Wirbelsäulengymnastik S. 12

---

12.15 – 13.15 Wirbelsäulengymnastik S. 12

---

14.00 – 15.00 Fit für 100: Gruppe 1

## Mittwoch, 7. Oktober 2020

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining: Gruppe 2 S. 12

---

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining: Gruppe 3 S. 12

## Donnerstag, 8. Oktober 2020

09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8	S. 7
09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 1	
14.00 – 15.00	Fit für 100: Gruppe 2	

## Freitag, 9. Oktober 2020

09.00 – 10.00	Fit im Alltag: Gruppe 3	S. 12
10.15 – 11.15	Fit im Alltag: Gruppe 4	S. 12
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 2	
15.00 – 16.00	Seniorentanz: Gruppe 1	
16.30 – 17.30	Seniorentanz: Gruppe 2	

## Raumänderung

---

Ab Oktober findet der Gedächtnistraining-Kurs am **Dienstag** wieder in der **Bauernstube** statt. Bitte benutzen Sie dazu ausschließlich den Hintereingang des Seniorentreffs, der dann für Sie geöffnet ist.



Gilt nur für den Dienstags-Kurs!

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 12. Oktober, bis Donnerstag, 15. Oktober 2020

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

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

Bitte beachten Sie, dass der Seniorentreff diesmal auch am Donnerstag geschlossen ist. Bitte holen Sie daher die Karten für den Gottesdienst am Sonntag, den 18. Oktober, bereits eine Woche früher bei uns ab.

## Freitag, 16. Oktober 2020

09.00 – 10.00	Fit im Alltag: Gruppe 3	S. 12
10.15 – 11.15	Fit im Alltag: Gruppe 4	S. 12
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 2	
15.00 – 16.00	Seniorentanz: Gruppe 1	
16.30 – 17.30	Seniorentanz: Gruppe 2	

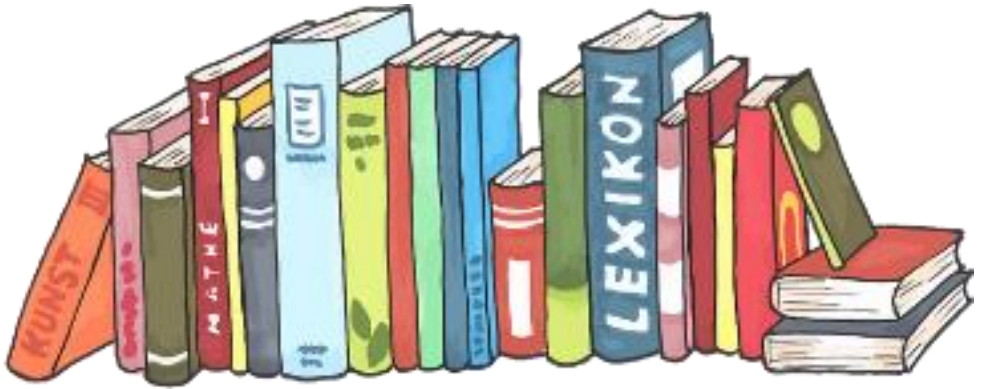
## Samstag, 17. Oktober 2020

11.00 – 16.00	Bücherverkauf vor Haus H	S. 7
---------------	--------------------------	------

# Bücherverkauf vor Haus H

---

Die Bücherei braucht Platz! Am Samstag, den 17. Oktober, verkaufen ihre Mitarbeiter\*innen daher von 11 bis 16 Uhr auf der Terrasse von Haus H Bücher zu günstigen Preisen.



Bitte beachten Sie, dass der Zutritt nur mit Mund-Nase-Maske erlaubt ist, dass die Zahl der Kund\*innen, die sich gleichzeitig auf der Terrasse aufhalten begrenzt ist und sich alle die Hände desinfizieren müssen. Desinfektionsmittel steht bereit. Zudem werden alle Besucher\*innen registriert.

Die Bücherei selber in Haus P8 hat weiterhin dienstags und donnerstags jeweils von 9 bis 11 Uhr geöffnet. Bitte benutzen Sie ausschließlich den Haupteingang! Auch hier ist der Zutritt nur mit Mund-Nase-Maske gestattet und es dürfen sich immer nur zwei Leser\*innen gleichzeitig in der Bücherei aufhalten.

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 19. Oktober 2020

10.00 – 11.30 Kreativgruppe 1

---

13.30 – 15.00 Kreativgruppe 2

## Dienstag, 20. Oktober 2020

08.30 – 09.30 Fit im Alltag: Gruppe 1 S. 12

---

09.45 – 10.45 Fit im Alltag: Gruppe 2 S. 12

---

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8 S. 7

---

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining: Gruppe 1 S. 5  
in der Bauernstube

---

11.00 – 12.00 Wirbelsäulengymnastik S. 12

---

12.15 – 13.15 Wirbelsäulengymnastik S. 12

---

14.00 – 15.00 Fit für 100: Gruppe 1

## Mittwoch, 21. Oktober 2020

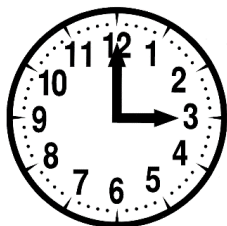
09.30 – 10.30 Gedächtnistraining: Gruppe 2

---

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining: Gruppe 3

## Zeitumstellung!

---



Achtung Winterzeit! Am **Sonntag, 25. Oktober**, werden die Uhren wieder um eine Stunde zurückgestellt und wir dürfen eine Stunde länger schlafen.



## Donnerstag, 22. Oktober 2020

09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8	S. 7
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 1	
14.00 – 15.00	Fit für 100: Gruppe 2	

## Freitag, 23. Oktober 2020

09.00 – 10.00	Fit im Alltag: Gruppe 3	S. 12
10.15 – 11.15	Fit im Alltag: Gruppe 4	S. 12
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 2	
15.00 – 16.00	Seniorentanz: Gruppe 1	
16.30 – 17.30	Seniorentanz: Gruppe 2	

## Gottesdienste

---

**Katholischer Gottesdienst:** Jeden Sonntag um 10.45 Uhr

**Evangelischer Gottesdienst:** Freitag, 2. Oktober und Freitag, 30. Oktober, um 14.30 Uhr.

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.

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 26. Oktober 2020

10.00 – 11.30	Kreativgruppe 1	
13.30 – 15.00	Kreativgruppe 2	
15.30 – 16.30	Planungstreffen der Kulturgruppe	S. 14

## Dienstag, 27. Oktober 2020

08.30 – 09.30	Fit im Alltag: Gruppe 1	S. 12
09.45 – 10.45	Fit im Alltag: Gruppe 2	S. 12
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8	S. 7
10.00 – 11.00	Gedächtnistraining: Gruppe 1 in der Bauernstube	S. 5
11.00 – 12.00	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
12.15 – 13.15	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
14.00 – 15.00	Fit für 100: Gruppe 1	

## Mittwoch, 28. Oktober 2020

09.30 – 10.30	Gedächtnistraining: Gruppe 2	
10.45 – 11.45	Gedächtnistraining: Gruppe 3	
14.30 – 15.30	Stuhl-Yoga: Gruppe 1	S. 4
15.45 – 16.45	Stuhl-Yoga: Gruppe 2	S. 4

## **Donnerstag, 29. Oktober 2020**

09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	S. 12
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8	S. 7
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 1	
14.00 – 15.00	Fit für 100: Gruppe 2	

## **Freitag, 30. Oktober 2020**

09.00 – 10.00	„Fit im Alltag“: Gruppe 1	S. 12
10.15 – 11.15	„Fit im Alltag“: Gruppe 2	S. 12
12.00 – 13.00	Tanzen im Sitzen: Gruppe 2	
15.00 – 16.00	Seniorentanz: Gruppe 1	
16.30 – 17.30	Seniorentanz: Gruppe 2	

## **Wieder da: Seniorentanz**

---

Schon seit einiger Zeit wird im Seniorentreff wieder getanzt – bisher jedoch nur im Sitzen! Nun kehren unsere Tänzerinnen und Tänzer auch wieder auf die Fläche zurück – natürlich mit Abstand und unter Einhaltung aller notwendigen Vorkehrungen!

Die beiden „Seniorentanz“-Kurse finden jeweils freitags von 15 bis 16 Uhr und von 16.30 bis 17.30 Uhr statt.

Melden Sie sich bei Interesse gerne im Seniorentreff!

# Wieder da: „Fit im Alltag“ und Wirbelsäulengymnastik

---

Nachdem bereits im September die ersten beiden Kurse „Fit im Alltag“ gestartet sind, folgen nun sechs (!) weitere Sportkurse.



Hier ist der Gesamtüberblick. Bitte beachten Sie, dass die Freitagskurse ab sofort die Nummern 3 und 4 tragen (statt 1 und 2, wie im September).

- Dienstags**     8.30 bis 9.30 Uhr: Fit im Alltag, Kurs 1  
                    9.45 bis 10.45 Uhr: Fit im Alltag, Kurs 2  
                    11.00 bis 12.00: Wirbelsäulengymnastik  
                    12.15 bis 13.15: Wirbelsäulengymnastik
- Donnerstags** 9.00 bis 10.00: Wirbelsäulengymnastik  
                    10.15 bis 11.15: Wirbelsäulengymnastik
- Freitags**     9.00 bis 10.00 Uhr: Fit im Alltag, Kurs 3  
                    10.15 bis 11.15 Uhr: Fit im Alltag, Kurs 4

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.

# Neues vom Stuhl-Yoga

---

Nach einer dreiwöchigen Pause starten die beiden Gruppen wieder am 28. Oktober. Die Termine ändern sich wie folgt:

Gruppe 1: mittwochs, 14.30 bis 15.30 Uhr

Gruppe 2: mittwochs, 15.45 bis 16.45 Uhr

Die Gruppenteilnehmer\*innen bleiben unverändert. Eventuelle Nachrücker werden von uns benachrichtigt. Melden Sie sich gerne, wenn Sie auf unsere Warteliste mit aufgenommen werden möchten.

## Seniorentreff zum ~~Mitnehmen~~ Mitmachen!

---

Rund 2.000 „Seniorentreff zum Mitnehmen“-Tütchen haben wir in den letzten Monaten gepackt – an jedem Wochentag 20 Stück, mit täglich wechselnden Inhalten. Gerne wollen wir dies auch beibehalten.



Damit wir uns nicht wiederholen müssen, sind wir dabei auf Ihre Hilfe angewiesen. Wir freuen uns über Zusendungen jeglicher Art: Lieblingsrezepte, Witze, Gedichte – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Was auch immer Sie sich überlegen, Sie machen damit ihren Nachbarinnen und Nachbarn ganz gewiss eine Freude!

Ihre Beiträge können Sie gerne montags bis donnerstags zwischen 9 und 12 Uhr am Fenster unseres Büros abgeben oder einfach in unseren Briefkasten werfen.

# SeniorenNetzwerk Riehl aktuell

---

**Diese Gruppen sind inzwischen wieder gestartet:**

## **Boule-Gruppe**

Interessierte können sich im Seniorentreff melden.

## **Kultur-Gruppe**

Planungstreffen am Mittwoch, 28. Oktober, 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.

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

**[www.facebook.com/Seniorentreff.Riehl](http://www.facebook.com/Seniorentreff.Riehl)**

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

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