

# RiehlerTreff

Veranstaltungen und Programm  
für Menschen ab 55 Jahren



## SEPTEMBER 2022



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH



# Inhaltsverzeichnis

---

Inhalt	Seite
Wöchentliche Angebote	3 - 11
Modeverkauf im Festsaal	3
Rheinischer Nommedaach	5
Treffen der Umweltgruppe	7
Busfahrt nach Xanten	12
Vorschau: Busfahrt im Oktober	13
Reparatur-Café: Rollator-Spezial	13
Neu: Improvisationstheater-Gruppe	14
Radfahr-Gruppe	14
Silberdistel TV	15

## Zum Titelbild

Die Silberdistel ist die Namensgeberin unseres Haussenders Silberdistel TV. Mit dieser Aufnahme eines besonders schönen Exemplars, aufgenommen in den Alpen, sendet Susanne Bokelmann, Einrichtungsleitung des Städt. Seniorenzentrums Riehl ganz herzliche Urlaubsgrüße an die Leser\*innen unseres Monatsprogramms.

# Wöchentliche Angebote

---

## Donnerstag, 1. September 2022

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

*Fit im Alltag fällt aus!*

---

*Fit für 100 fällt aus!*

---

14.30 – 15.00 Café im Festsaal

---

Ab 15.00 **Krönungs-Bingo im Festsaal**

## Freitag, 2. September 2022

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

09.30 – 11.30 **Modeverkauf im Festsaal** S. 3

---

*Die Tanzkurse fallen aus!*

## Samstag, 3. September 2022

Ab 10.00 **Ausflug der Radfahr-Gruppe** S. 14  
Abfahrt an der Zentrale (früher „Pforte“)

### Modeverkauf im Festsaal

Mit ihrer abwechslungsreichen Herbst- und Winterkollektion ist die Firma Remo-Moden am **Freitag, 2.9., von 9.30 bis 11.30 Uhr im Festsaal** vor Ort!

Hier ist für fast jeden Geschmack etwas dabei – schauen Sie doch mal vorbei!

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 5. September 2022

10.00 – 12.00 **Reparatur-Café – Rollator Spezial!** S. 13

---

14.00 – 15.30 Treffen der Kreativgruppe

---

Ab 16.00 Brettspiel-Gruppe in Haus H

## Dienstag, 6. September 2022

08.45 – 09.45 Fit im Alltag

---

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining in der Bauernstube

---

*Fit im Alltag fällt aus!*

---

Ab 16.30 Später Mausclick

## Mittwoch, 7. September 2022

09.00 – 10.00 Frühstückscafé

---

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining in der Bauernstube

---

10.00 – 11.00 Malgruppe

---

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining in der Bauernstube

---

14.30 – 15.30 Yoga im Sitzen

---

15.45 – 16.45 Yoga im Sitzen

---

Ab 16.00 Schach-Gruppe in Haus H

---

## Donnerstag, 8. September 2022

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

*Fit im Alltag fällt aus!*

---

10.00 **Busfahrt nach Xanten** S. 12

---

*Fit für 100 fällt aus!*

---

14.30 – 15.00 Café im Festsaal

---

Ab 15.00 Bingo im Festsaal

## Freitag, 9. September 2022

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

---

14.30 – 16.00 Bleib fit, tanz mit

---

16.00 **Rheinischer Nommedaach der  
Seniorenvertretung im Festsaal** S. 5

### Rheinischer Nommedaach

Die Seniorenvertretung Nippes veranstaltet zusammen mit dem Muuzemändelcher e.V. einen gemütlichen Nachmittag im Festsaal der SBK.

**Freitag, 9. September**

**Einlass: 15.00 Uhr**

**Beginn: 16.00 Uhr**

Karten erhalten Sie vorab für 10 € im Riehler Treff.

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 12. September 2022

14.00 – 15.30	Treffen der Kreativgruppe
14.30	<b>Treffen der Umweltgruppe</b>
15.30 – 16.30	<b>Singen für `n Spaß</b>
Ab 16 Uhr	Brettspiel-Gruppe in Haus H

## Dienstag, 13. September 2022

08.45 – 09.45	Fit im Alltag
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
10.00 – 11.00	Gedächtnistraining in der Bauernstube
	<i>Fit im Alltag fällt aus!</i>
Ab 16.30	Später Mausclick

## Mittwoch, 14. September 2022

09.00 – 10.00	Frühstückscafé	
09.30 – 10.30	Gedächtnistraining in der Bauernstube	
10.00 – 11.00	Malgruppe	
10.45 – 11.45	Gedächtnistraining in der Bauernstube	
14.30 – 15.30	Yoga im Sitzen	
15.30 – 17.30	<b>Impro-Theater</b>	S. 14
15.45 – 16.45	Yoga im Sitzen	
Ab 16.00	Schach-Gruppe in Haus H	

---

## **Donnerstag, 15. September 2022**

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

*Fit im Alltag fällt aus!*

---

*Fit für 100 fällt aus!*

---

14.30 – 15.00 Café im Festsaal

---

Ab 15.00 Bingo im Festsaal

## **Freitag, 16. September 2022**

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

---

14.30 – 16.00 Bleib fit, tanz mit

## **Treffen der Umweltgruppe**

Gemeinsam wollen wir überlegen, was man privat im Kleinen oder auch gemeinschaftlich in der Gruppe tun kann, um Ressourcen zu schonen, Tier- und Pflanzenvielfalt zu unterstützen und einen Beitrag zum Schutz der Umwelt zu leisten.

**Montag, 12. September**

**14.30 Uhr im Riehler Treff**

Bitte melden Sie sich im Riehler Treff an (Tel. 7775 5372).  
Die Veranstaltung findet unter 2G-Bedingungen statt.

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 19. September 2022

14.00 – 15.30 Treffen der Kreativgruppe

---

Ab 16.00 Brettspiel-Gruppe in Haus H

## Dienstag, 20. September 2022

08.45 – 09.45 Fit im Alltag

---

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

10.00 – 11.00 Gedächtnistraining in der Bauernstube

---

10.15 – 11.15 Fit im Alltag

---

11.30 – 12.30 Fit im Alltag

---

Ab 16.30 Später Mausclick

## Mittwoch, 21. September 2022

09.00 – 10.00 Frühstückscafé

---

09.30 – 10.30 Gedächtnistraining in der Bauernstube

---

10.00 – 11.00 Malgruppe

---

10.45 – 11.45 Gedächtnistraining in der Bauernstube

---

14.30 – 15.30 Yoga im Sitzen

---

15.45 – 16.45 Yoga im Sitzen

---

Ab 16.00 Schach-Gruppe in Haus H



---

## **Donnerstag, 22. September 2022**

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

10.15 – 11.15 Fit im Alltag

---

14.00 – 15.00 Fit für 100

---

14.30 – 15.00 Café im Festsaal

---

Ab 15.00 Bingo im Festsaal

## **Freitag, 23. September 2022**

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

---

14.30 – 16.00 Bleib fit, tanz mit

# Wöchentliche Angebote

---

## Montag, 26. September 2022

14.00 – 15.30	Treffen der Kreativgruppe
15.00 – 16.00	<b>Planungstreffen der Kulturgruppe</b> in Haus H
15.30 – 16.30	<b>Singen für `n Spaß</b>
Ab 16.00	Brettspiel-Gruppe in Haus H

## Dienstag, 27. September 2022

08.45 – 09.45	Fit im Alltag
09.00 – 11.00	Bücherei, Untergeschoss Haus P8
10.00 – 11.00	Gedächtnistraining in der Bauernstube
10.15 – 11.15	Fit im Alltag
11.30 – 12.30	Fit im Alltag
Ab 16.30	Später Mausclick

## Mittwoch, 28. September 2022

09.00 – 10.00	Frühstückscafé	
09.30 – 10.30	Gedächtnistraining in der Bauernstube	
10.00 – 11.00	Malgruppe	
10.45 – 11.45	Gedächtnistraining in der Bauernstube	
14.30 – 15.30	Yoga im Sitzen	
15.30 – 17.30	<b>Impro-Theater</b>	S. 14
15.45 – 16.45	Yoga im Sitzen	
Ab 16.00	Schach-Gruppe in Haus H	

---

## **Donnerstag, 29. September 2022**

09.00 – 11.00 Bücherei, Untergeschoss Haus P8

---

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

10.15 – 11.15 Fit im Alltag

---

14.00 – 15.00 Fit für 100

---

14.30 – 15.00 Café im Festsaal

---

Ab 15.00 Bingo im Festsaal

## **Freitag, 30. September 2022**

09.00 – 10.00 Fit im Alltag

---

12.00 – 13.00 Tanzen im Sitzen

---

14.30 – 16.00 Bleib fit, tanz mit

## **Samstag, 1. Oktober 2022**

Ab 10.00 **Ausflug der Radfahr-Gruppe**  
Abfahrt an der Zentrale (früher „Pforte“)

# Wie wäre es mal mit römischer Geschichte?

---

Am **08.09.2022**, um 10 Uhr geht es nach **XANTEN**

in den **Archäologischen Park**, Deutschlands größtes Freilichtmuseum. Auf dem Gelände der römischen Stadt Colonia Ulpia Traiana erleben Sie eine spannende Reise in die römische Geschichte.

Die Einrichtungen des LVR sind **komplett barrierefrei** eingerichtet, **Rampen, gesonderte Handläufe** und **Aufzüge** erleichtern den Besuch.

Nach dem gemeinsamen Besuch mit einer Führung (ca. 60 Minuten) kann wer will, nochmals alleine das Gelände erkunden oder geht ins nahegelegene Stadtzentrum. Sehenswürdigkeiten hier u.a.: Der Dom, Evgl. Kirche, Klever Tor, Krimhildmühle sowie das gotische Haus.

Weitere Informationen zu den Sehenswürdigkeiten in Xanten finden Sie im Infokasten im Riehler Treff.

**Datum: Donnerstag, 8. September**

**Abfahrt: 10:00 Uhr an der SBK-Zentrale (frühere „Pforte“)**

**Rückfahrt: 16:30 Uhr**

**Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus**

**Eintritt und Führung im Archäologischen Park**

**Kosten: 45,00 €**

Die Anmeldung ist seit Montag, 22.8., bis spätestens Donnerstag, 1.9., montags bis donnerstags zwischen 9 und 12 Uhr im Riehler Treff möglich, solange nicht alle Plätze belegt sind. Bitte bringen Sie einen Impfnachweis mit.

Die Fahrt findet unter 2G-Bedingungen statt. Im Bus muss eine medizinische Maske getragen werden.

# Vorschau: Busfahrt im Oktober

---

Am Mittwoch, 5. Oktober, fahren wir gemeinsam nach Maria Laach.

Ab Montag, 19. September, können Sie sich hierfür bereits anmelden.

Weitere Informationen zur Busfahrt erhalten Sie in Kürze im Schaukasten des Riehler Treffs.

## Reparatur-Café: Rollator-Spezial

---

Wir machen Rollatoren fit für Herbst und Winter! Kommen Sie in unser Reparatur-Café und lassen Sie Ihren Rollator durchchecken. Ob Bremsen nachziehen, Höhe einstellen oder Räder ölen – unsere handwerklich begabten Ehrenamtlichen helfen Ihnen gerne!



Im Anschluss können Sie unter Anleitung auf einem Parcours des Sanitätshaus rahm den richtigen Umgang mit dem Rollator üben und den „Rollator-Führerschein“ machen.

**Montag, 5. September**

**10 bis 12 Uhr**

**im Riehler Treff**

Selbstverständlich sind auch andere Reparaturarbeiten bis hin zu kleinen Näharbeiten möglich.

# Neu: Improvisationstheater-Gruppe

---

Beim Improvisationstheater gibt es kein Skript und kein Drehbuch! Verschiedenste Szenen werden spontan gespielt und Dialoge an Ort und Stelle aus der Situation heraus entwickelt.

Unsere neue Improvisationstheater-Gruppe (kurz: Impro-Theater) trifft sich künftig alle 14 Tage mittwochs um 15.30 Uhr im Festsaal.

Ein erster **Schnupper-Termin** findet im September statt:

**Mittwoch, 14. September**  
**15.30 – 17.30 Uhr**  
**im Festsaal**

Sie haben Lust, diese Theaterform selbst auszuprobieren? Dann melden Sie sich bitte im Riehler Treff an (montags bis donnerstags, 9 bis 12 Uhr, Tel. 7775 5372).

# Radfahr-Gruppe

---

Die Radfahr-Gruppe fährt im September zum Gut Leidenhausen.

**Samstag, 3. September**  
**Abfahrt 10.00 Uhr**  
**an der Zentrale (ehemals Pforte)**

Die Strecke (hin- und Rückfahrt) umfasst ca. 40 km und ist sowohl für E-Bikes, als auch für klassische Fahrräder geeignet.

Sie haben Lust mitzufahren? Dann melden Sie sich bitte im Riehler Treff an (montags bis donnerstags, 9 bis 12 Uhr, Tel. 7775 5372).

Das Programm unseres Haussenders Silberdistel TV wird aktuell vor allem aus Archivmaterial zusammengestellt. Künftig wollen wir gerne auch wieder aktuelle Beiträge über Konzerte und andere Veranstaltungen senden. Hierbei brauchen wir Ihre Unterstützung ...

Gesucht werden

## Kamerafrauen/ Kameramänner.



Fotografieren Sie gerne oder haben Sie vielleicht früher Super 8- oder Videofilme gedreht? Dann sind Sie bei uns richtig! Wir nehmen Veranstaltungen im SBK-Festsaal auf, drehen in Flora und Zoo Videos oder zeichnen in unserem kleinen Studio die Moderationen auf.

Interesse? Dann melden Sie sich bei  
Götz Großhans unter 0221 7775-5696

### **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

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

# Ihr Weg zu uns!

---

## Straßenbahn: Linien 13, 18

---



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

Von dort aus sind Sie zu Fuß in circa 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>Riehler Treff Boltensternstraße 16 50735 Köln</b>
<b>Verantwortlich:</b>	<b>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/riehlertreff](https://www.facebook.com/riehlertreff)  
[www.daheim-in-riehl.de](http://www.daheim-in-riehl.de)  
[www.sbk-koeln.de](http://www.sbk-koeln.de)