RIEHLER TREFF

Veranstaltungen und Programm für Menschen ab 55 Jahren

April 2024

SBK
wir l(i)eben Toleranz & Vielfalt

Senioren Netzwerke Köln

Haus 8 - LSBTIQ

SBK

Wir l(i)eben Toleranz & Vielfalt

Am 14. März wurde das neue Pflegeheim Haus 8 des Seniorenzentrums Riehl bezogen.

Bewohner*innen aus dem Gebäude P8 haben dort ein neues Zuhause gefunden.

Das Erdgeschoss von Haus 8 ist aktuell noch frei und für neue Bewohner*innen vorgesehen. Hierbei möchten die SBK auch ausdrücklich die Zielgruppe von älteren pflegebedürftigen homosexuellen und trans* Menschen willkommen heißen.

Homo- oder Transsexualität ist für die Aufnahme im neusten Pflegeheim der SBK jedoch keine Voraussetzung – vielmehr geht es um eine offene Haltung, der sich sowohl Mitarbeitende als auch Mitbewohnende verpflichtet fühlen.

INHALTSVERZEICHNIS

Wöchentliche Angebote	4-5
Monatliche Angebote	6-9
Besondere Angebote im April	10-17
Bitte beachten!	18
Vorankündigungen Mai	19-20
Im April nicht verpassen!	21-22
Silberdistel TV	23

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 Mausklick	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
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
Ab 14:00	Nordic Walking	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 (Rollator-Spezial)

Nächster Termin im April fällt aus!
Nächster Termin im Mai 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!

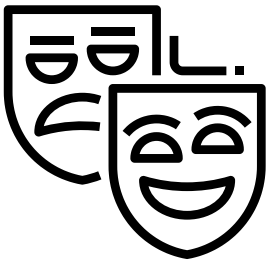
Bauerngarten-AG

Nächster Termin:
Dienstag, 09.04.
13:30 - 14:30
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:
Mo., 08.04., Mi., 17.04.
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

NEW

Yoga im Sitzen

Nächste Termine:
Montag, 15.04.
im Riehler Treff
Sie haben Lust mitzu-machen? Melden Sie sich gerne im Riehler Treff

MONATLICHE

Redaktions-Treffen

Nächster Termin:
Donnerstag, 18.04.
12:00 - 13:00 Uhr
im Riehler Treff

Auf der Veedels-Seite **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, 09.04. & 23.04.
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, 29.04.
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 APRIL

Mittwoch, 03.04.

Liebe **Mieterinnen und Mieter** der SBK, wir feiern den...

TAG DER ÄLTEREN GENERATION

Einlass und Sektempfang um 15 Uhr

Live Musik mit dem Swing Ensemble „Die Glühwürmchen“

Etwaige Restkarten
erhalten Sie im Riehler Treff

Dienstag, 09.04.

Im Alter sicher leben - Zuhause & online

Der Vortrag der Polizei Köln richtet sich an alle, die wissen möchten, welche Gefahren das Internet mit sich bringt und wie Sie sich dagegen schützen können. Außerdem geht es um Betrugsmaschen an der Haustür. Beispiel-Themen sind: Phishing-Mails, gefälschter Onlinehandel, moderner Heiratsschwindel, falsche Handwerker...

Ort: Riehler Treff um 14:00Uhr
Anmeldung ist nicht erforderlich

In eigener Sache

Vielen Dank für das große Interesse an den bisherigen digitalen Angeboten im Riehler Treff. Wir freuen uns sehr über die positiven Rückmeldungen!

Kleine Vorschau: Im Mai wird ein Vortrag über das interessante Thema Künstliche Intelligenz (KI) stattfinden. Zudem startet ein Einsteigerkurs für Smartphone-Nutzer*innen. Dieser ist voraussichtlich über mehrere Wochen, immer montags. Die genauen Daten werden im Monatsheft Mai bekannt gegeben.

Für Fragen und Anregungen zu den Digitalangeboten:
Lisa Langhammer, zu erreichen unter:
lisa.langhammer@sbk-koeln.de oder 0221/7775 5108

Mittwoch, 10.04.

Demenz im Straßenverkehr
- Vortrag des Alzheimer Forums -

Die beiden Hauptkommissarinnen Marjana Henne und Nicole Sutschet, die als Verkehrssicherheitsberaterinnen beim Kölner Polizeipräsidium tätig sind, informieren und beraten zu rechtlichen Aspekten im Hinblick auf die Fahrerlaubnis und bieten praktische Hilfestellungen bezüglich der Mobilität und Selbständigkeit der Betroffenen.

Am Ende des Vortrags steht ausreichend Zeit für Ihre Fragen zur Verfügung.

Ort: Riehler Treff um 18:00 Uhr
Anmeldung: 0221-7775-5105,
E-Mail: alzheimer-forum@sbk-koeln.de

Mittwoch, 10.04.

Schuhhandel Klütsch

Bequeme Schuhe für Damen und Herren. Der Schuhfachhandel kommt zu uns auf das Gelände. Im Sortiment sind Straßenschuhe, Schuhe mit Klettverschluss, Diabetiker geeinigte Schuhe, Hausschuhe und vieles mehr.

Ort: Festsaal der SBK
Uhrzeit: 09:30 bis 11:30

Freitag, 12.04.

Kino-Café
Das Beste kommt zum Schluss

Zwei Männer sitzen im selben Boot und machen das Beste daraus. "Ich wünschte, ich hätte dich vor unserem Tod kennengelernt" sagt der Millionär zum Autoschlosser, durch den er erst gelernt hat, Freude zu empfangen und diese weiter zu geben. Eine Reise um die Welt, bei der zum Schluss wohl kein Auge trocken bleibt.

Um 15 Uhr im Festsaal

Montag, 15.04.

Fotowettbewerb

Unsere Veedels-Seite „**www.daheim-in-riehl.de**“ hat ab April 2024 ein neues Layout. Dort finden Sie Aktuelles aus dem Stadtteil Riehl, einen Veranstaltungskalender und Kontakte von z.B. Ärzten, Therapeuten, Geschäften usw..

Um die Neugestaltung der Seite feierlich zu eröffnen, laden wir Sie herzlich dazu ein, **an unserem Fotowettbewerb „Unser Riehl“** teilzunehmen! Wir würden uns sehr freuen, Ihre Lieblingsorte / -motive aus Riehl kennenzulernen und diese auf der Internetseite und als Postkarten präsentieren zu können. Die schönsten Fotos werden geehrt mit tollen Preisen (Zoogutscheine/ Bluetooth Kopfhörern und vielen mehr)! Weitere Information zur Teilnahme ab den 15.04. auf der Homepage www.daheim-in-riehl.de oder im Riehler Treff. Der Wettbewerb beginnt am 15.04., Einsendeschluss ist der 15.06.2024!
Wir freuen uns auf Ihre Fotos aus unserem schönen Riehl!

Ab dem 21.04.

Waagehaus

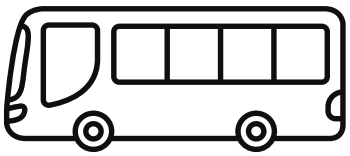
Vom 21.04. bis einschließlich 26.05. präsentiert die Riehlerin Christine Assmann im Waagehaus selbst gemalte Bilder sowie handgefertigten Schmuck.
Die Ausstellung kann ganztägig am Fenster des Waagehauses besucht werden.

Ort: Auf dem Gelände der SBK am Übergang Hertha-Kraus-Str./Slabystr.

Montag, 22.04.

Spargelfahrt-Königswinter

Es ist so weit - gerne würden wir Sie zu unserer ersten Busreise 2024 zum Weinhaus am Rhein, direkt am schönen Rhein gelegen, einladen. Der Bus hält an der Fähre in Königswinter. Von dort aus geht es 300m entlang der Promenade zum Restaurant und im Anschluss wieder zurück zum Bus. Speisekarte und weitere Informationen finden Sie ab sofort im Riehler Treff.

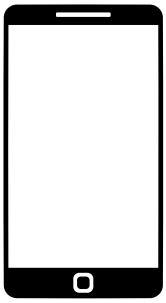


Treffpunkt: 10:00 Uhr SBK Zentrale
Ankunft: ca. 16:00 Uhr SBK Zentrale
Kosten 35,00 Euro ohne Verpflegung (Spargel)

Dienstag 23.04.

Miteinander - Digital

Der App Entwickler Jonah Hardt stellt seine App “Senioren mit Smartphones” vor und freut sich über Fragen und einen offenen und regen Austausch.
Die App richtet sich an Senior*innen, welche ihr Smartphone besser kennenlernen wollen.



Ort: Riehler Treff um 14:00Uhr
Anmeldung ist nicht erforderlich

Mittwoch, 24.04.

Italienischer Nachmittag

Am 24.04 laden wir Sie zu einer Reise nach Italien in den Festsaal ein.

Dolce Vita

bei Musik und kleinen Köstlichkeiten aus Italien.

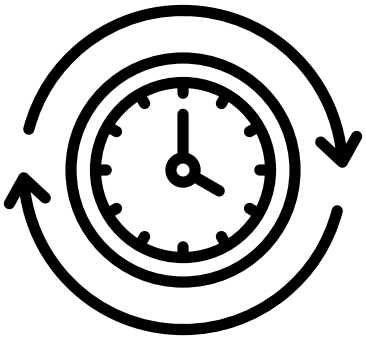
Karten im Riehler Treff
Mo.-Do. 9 - 12 Uhr

Bitte beachten!

- Das **Reparatur-Café** findet im April nicht statt.
- Der **Späte Mausklick** fällt am 02.04. aus!
- **Impro Theater**: abweichender Termin am Montag, 08.04.

.

- **Yoga im Sitzen:** beide Kurse fallen am 03.04. aus!
- Ein neuer **Yoga im Sitzen-**Kurs startet am 15.04. Der Kurs findet 2x im Monat statt. Jeden 1. und 4. Montag im Monat von 15:30 bis 16:30 Uhr.



Zeitumstellung: Am Sonntag, 31. März, werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt.

Vorankündigungen Mai

Steel Roses

Rock in Riehl

Steel Roses

Sound des Hair- und Glam-Metal der 80er und frühen 90er Jahre am Samstag, 04.05.2024 im Festsaal.

Rocken Sie mit!

Nippes Bewegt

Nippes bewegt - Aktionstag im Altenberger Hof am 29.05. von 13-17 Uhr. Frei nach dem Motto: “Aktiv, sportlich und gesund im Veedel für Menschen 60+”. Ein bunter Mix: Treppenlifte, Rikschafahrten und vieles mehr sowie ein tolles Mitmach- und Rahmenprogramm, z.B. Tanzgruppen, Kunstorchester Kwaggerwerk.

Streedfood Festival

Am 29. Mai laden wir Sie wieder ein, zu unserem jährlichen Streedfood-Festival.
Leckeres Essen, Musik und kleine Überraschungen.

IM APRIL NICHT VERPASSEN!

Mittwoch, 03. April
Tag der älteren Generation
15:00 Uhr im Festsaal

Dienstag, 09. April
Im Alter sicher leben –Zuhause und Online
14:00 Uhr im Riehler Treff

Mittwoch, 10. April
Demenz im Straßenverkehr
Uhr im Riehler Treff

Freitag, 12. April
Kino-Café
15:00 Uhr im Festsaal

Montag, 15. April
Start das Fotowettbewerbs
“Unser Riehl”

IM APRIL NICHT VERPASSEN!

Montag, 22.April
Spargelfahrt-Königswinter
10:00-16:00 Uhr im SBK Zentrale

Dienstag, 23.April
Senioren mit Smartphones
14:00 Uhr im Riehler Treff

Mittwoch, 24. April
Italienischer Nachmittag
15:00 Uhr im Festsaal

SILBERDISTEL TV

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

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 Wojtinnek-Pick

Telefon: 0221 7775 - 8531

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag
9 - 12 Uhr

www.facebook.com/riehlertreff
www.daheim-in-riehl.de
www.sbk-koeln.de