



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

Juli 2023

SeniorenForumKehl, Jahnstr. 22, 77694 Kehl

Tel. 07851 48 56 54

E-Mail: seniorenforum@kehl.de

www.kehl.de/leben+in+kehl/bildung+und+soziales/senioren

Bürozeiten:

Montag - Freitag: 10.00 - 11.30 Uhr

Montag: 14.00 - 15.30 Uhr

**Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.
Nur mit seinen eigenen Vorstellungen, Gefühlen und
Willensbewegungen hat er es unmittelbar zu tun.**

**Arthur Schopenhauer
1788 - 1860**

Und dabei wusste Schopenhauer noch nichts über die Digitalisierung, über Künstliche Intelligenz, über QR- Codes und so vieles mehr, das heute unseren Alltag begleitet. Wenn Sie dieses Programmheft des Monats Juli 2023 zur Hand nehmen, wird Ihnen auf der Titelseite eine deutliche Neuerung auffallen. Seit diesem Monat ist das SeniorenForum nun mit einem QR-Code versehen, wie wir alle ihn nicht zuletzt aus den Zeiten der Pandemie zur Registrierung kannten.

In diesem Falle führt er direkt zu unserem aktuellen Programm, ohne Umweg über die Homepage der Stadt Kehl, sodass Sie auch auf diesem „modernen“ Weg immer über alle Aktivitäten des SeniorenForums informiert sein können.

In diesem Zusammenhang gilt unser Dank unseren **Referenten im Computerbereich**, die seit Anfang diesen Jahres bei stets ausgebuchten Schulungen viele interessante Kurse angeboten haben und damit dem Einen oder der Anderen geholfen haben, sich in der zunehmend digitalisierten Welt besser zurecht zu finden und die Scheu vor diesem doch noch ungewohnten Medium zu verlieren. Sei es beim Anlegen eines Fotobuches, bei ersten Schritten in die digitalisierte Welt, beim Einstieg ins Internet, beim Online-Banking, beim Buchen des ICEs zu den Kindern und Enkeln oder beim „Aufräumen“ eines PCs mit Listen, Ordnern und Speichern konnten **Konstanze Zint, Roland Schühle** und **Daniel Ruff** viele wertvolle Tipps geben. Wir freuen uns auch im zweiten Halbjahr ab September wieder unterschiedlichste Kurse anbieten zu können.

Der Juli wird in ruhigen Bahnen laufen, ehe das **SeniorenForum** im August für eine kurze Sommerpause schließen wird.

Aber auch er hat Höhepunkte, einer davon ist mit Sicherheit der Vortrag am **06. 07.** um **10 Uhr** von **Hansjürgen Hörnel** über

„Die unbekanntesten Seiten des Menschen und Komponisten Giuseppe Verdi“

Die Arie des Grafen „La donna è mobile“ aus „Rigoletto“ können wir alle im Schlaf mitsummen und natürlich wissen wir, dass „Aida“ nicht nur Kreuzfahrtschiffe sind, sondern zusammen mit „Nabucco“ Opern des weltberühmten Komponisten Giuseppe Verdi. Aber wissen Sie auch, dass Verdi Weinbauer war, Abgeordneter und leidenschaftlicher „Foodie“? Oder kennen Sie die verschiedenen Bedeutungen der Buchstabenfolge V-E-R-D-I ? Es wird spannend sein, zu hören, welche unbekanntesten Facetten des großen Meisters und welche neuen Fakten zur Biographie Verdis Hansjürgen Hörnel vermittelt. Bitte melden Sie sich bei uns an.

Der **Literaturkreis** hat sich am Dienstag, den **18.07.** um **15 Uhr** für diesen Monat **Orhan Pamuk** mit seinem im Jahr 1994 erschienenen Roman: **„Das neue Leben“** vorgenommen, eine Woche später, am Dienstag, den **25.07.** ebenfalls um **15 Uhr** berichtet im **Philosophiekreis Sascha Benkert** aus seinen **„Sizilianischen Jahren“**. Wir freuen uns, wenn auch Sie in diesem Gesprächskreis aus Ihren Jahren im Ausland erzählen möchten.

Freunde unseres **gemeinsamen Kochens** mit **Sonja Walter** dürfen sich gerne bereits für den Dienstag, **18.07.ab 9 Uhr** anmelden. Gekocht und gegessen wird **Ratatouille mit Lammspießchen und als Dessert Melonensalat.**

Last not least haben wir uns im Juli noch eines ganz anderen Themas angenommen:

**Kostenloser Fahrsicherheitskurs
für Senioren/innen mit E-Bike oder Pedelec**

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie haben sich nach vielen Jahren Erfahrung mit dem Fahrrad ein E-Bike oder Pedelec gekauft und stellen nun fest, dass es doch nicht ganz so einfach ist, vom einen zum anderen zu wechseln. Und dabei hatten Sie sich so auf diese hilfreiche Unterstützung gefreut.

Aber in welchem Gang starte ich? Wie komme ich um enge Kurven? Wie bremsen ich korrekt? Wie bewältige ich Steigungen, welche Einstellung bietet sich an auf unebenen Wegen und wie vermeide ich unnötiges Anhalten und neues Starten?

Das **SeniorenForumKehl** hilft Ihnen, diese Fragen aufzugreifen:

Wenn Sie über 60 Jahre alt sind und im Besitz eines E-Bikes oder Pedelecs, dürfen wir Sie ganz herzlich zu einem kostenlosen Fahrsicherheitskurs auf dem Gelände der Verkehrswacht Kehl in der Vogesenallee einladen. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Inhaltlich geht es um die richtige Handhabung Ihres Fahrrads, sicheres Auf- und Absteigen, Anfahren, Rollern, richtiges Lenken, Kurvenfahren und Bremsen. Auch das Linksabbiegen im Straßenverkehr wird vermittelt.

Das Training wird geleitet von dem/der ausgebildeten Trainer/in Christina Schroth und Gerd Baumer, die Sie durch dieses Übungsprogramm auf einen sicheren Umgang mit ihrem neuen Fahrrad vorbereiten wollen.

Kurstermin : Samstag, 08.07.2023

Uhrzeit : 9.30 Uhr

Dauer : 3 Stunden

Ort : Verkehrswacht Kehl, Vogesenallee 39

max. Teilnehmerzahl : 12

Meldeschluss : Mittwoch, 05.07.2023

Bitte denken Sie an angepasste Kleidung, einen Fahrradhelm und persönlichen Kursproviand.

Zu guter Letzt möchten wir Ihnen noch mitteilen, dass das SeniorenForum im August eine kurze Sommerpause einlegen wird, ab Anfang September freuen wir uns wieder auf Sie!

Ihr Team des SeniorenForumKehl :

Andrea Bogdahn, Anni Fischer, Dorle Gaiser,

Ursula Gaiser, Siglinde Giessler, Brigitte Illenberger, Gisela Petit,

Gerlinde Seebacher, Sonja Walter, Roland Schühle und Bernd Stephanny

SeniorenForumKehl

Programm für Juli 2023

Die Veranstaltungen finden in unseren Räumen in der Stadthalle Kehl, Eingang Jahnstr. 22, statt.

Was	Wann	Wer
Hilfe bei Smartphone-Problemen	Pause bis auf Weiteres	Roland Schühle 07851/ 95 91 90
Computer-Kurs Aufbaukurs für Teilnehmer des Anfängerkurses	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr 04.07.23 11.07.23 18.07.23 25.07.23	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs Vertiefung Windows-Explorer	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 13.07.23 20.07.23	Konstanze Zint ausgebucht
Sprachen		
Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 20.07.23	Colleen Benkert 07851/9943988
Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 04.07.23 11.07.23 18.07.23 25.07.23	Ute Farré ausgebucht

Was	Wann	Wer
Französisch-Konversation 1	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 03.07.23 10.07.23 17.07.23 24.07.23 31.07.23	Eliane Rackette et son équipe
Spanische Sprache und Kultur für fortgeschrittene Anfänger	Pause bis auf Weiteres	Susanne Jänecke-Sohier
Latein-Seminar: Antike Kulturen Cicero-Seminar Lateinisch / Deutsch	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr 05.07.23 12.07.23 19.07.23 26.07.23	Harald Becker 017650445805
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 13.07.23 27.07.23	Herbert Leidenheimer 07851/52 58
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 06.07.23 13.07.23 20.07.23 26.07.23	Michael Giurgiu 017657983282
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr 13.07.23	Sascha Benkert 07851/99 43 988
Literatur-Kreis Orhan Pamuk „Das Neue Leben“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 18.07.23	

Was	Wann	Wer
Philosophie heute: Sascha Benkert berichtet aus seinen Sizilianischen Jahren	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 25.07.2023	Sascha Benkert 07851/9 94 39 88
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnis-training	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr 05.07.23 12.07.23	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr 06.07.23 13.07.23 20.07.23 27.07.23	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr 03.07.23 10.07.23 17.07.23 24.07.23 31.07.23	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 19.07.23 26.07.23	Sonja Walter 07851/77012
Schach spielen	Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr 07.07.23 14.07.23 21.07.23 28.07.23	Sascha Benkert 07851/9943988
Malen in Aquarell	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 11.07.23 25.07.23	Birthe Geitmann 07851/72137

Was	Wann	Wer
Strickkreis	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr 05.07.23 12.07.23 19.07.23 26.07.23	Andrea von Lossau 07851/78757
Theater-Gruppe	Montag, 10.00 Uhr 10.07.23	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 13.07.23 27.07.23	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 06.07.23 13.07.23 20.07.23 27.07.23	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: Melonensalat Ratatouille mit Lammspießchen	Dienstag, 9.00 Uhr 25.07.23	Sonja Walter 07851/77012
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 03.07.23 10.07.23 17.07.23 24.07.23 31.07.23	Peter Köster 07853/1380

Was	Wann	Wer
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 04.07.23 11.07.23 18.07.23 25.07.23	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 07.07.23 14.07.23 21.07.23 28.07.23	Claude Noel 07851/1247
Gymnastik-Gruppe	Montag, Gruppe 1: 03.07.23 10.07.23 17.07.23 24.07.23 31.07.23 Gruppe 2: 10.45 – 11.30 Uhr	Erika Schmidt und Andrea Bogdahn
Yoga	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 04.07.23 11.07.23 18.07.23 25.07.23	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr 05.07.23 12.07.23	Karin Bäuerle 07844/ 911354
Tischtennis spielen I	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr 04.07.23 11.07.23 18.07.23 25.07.23	Alexander Cornut 07851/78713
Tischtennis spielen II	Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr 06.07.23 13.07.23 20.07.23 27.07.23	Claude Noel 07851/1247

Was	Wann	Wer
Boule spielen am Kehler Freibad	Donnerstag, ab 09.30 Uhr 06.07.23 13.07.23 20.07.23 27.07.23	Bernd Stephanny 07854/91398
Fahrrad-Tour nach Willstätt ins Mühlen-Café	Freitag, 10.00 Uhr 28.07.23 Treffpunkt SeniorenForum	Andrea Bogdahn Gisela Petit Bitte im SeniorenForum anmelden!
Pedelec-/E-Bike Fahrsicherheits- Kurs auf dem Gelände der Verkehrswacht Kehl	Samstag 09.30 – 12.30 Uhr 08.07.23	Christina Schroth Gerd Baumer Bitte im SeniorenForum anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
Vortrag: „Die unbekannt Seiten des Menschen und Komponisten Giuseppe Verdi“	Donnerstag 10.00 Uhr 06.07.23	Hansjürgen Hörnel Bitte im SeniorenForum anmelden!

Das SeniorenForumKehl finden Sie in Jahnstraße 22

