



# **SeniorenForumKehl**

**Aktiv für sich und Andere**

**Aktuelle Angebote**

**Oktober  
2024**

**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](http://www.kehl.de/leben+in+kehl/bildung+und+soziales/senioren)**

**Bürozeiten:**

**Montag - Freitag            09:30 - 11.30 Uhr**

**Montag                        14.00 - 15.30 Uhr**

**Vom Standpunkt der Jugend ausgesehen, ist das Leben eine unendlich lange Zukunft, vom Standpunkt des Alters aus eine sehr kurze Vergangenheit. Man muss alt geworden sein und lange gelebt haben, um zu erkennen, wie kurz das Leben ist.**

**Arthur Schopenhauer  
deutscher Philosoph 1788-1860**

Dem können wir sicher alle zustimmen! Uns allen ist bewusst, wie schnell die Wochen vergehen, der Sommer hat sich bereits verabschiedet und die ersten Lebkuchen haben Einzug gehalten. Fast hat man das Gefühl, die Jahre vergingen schneller, je älter wir werden. Gut, dass uns das alle eint!

Inzwischen wirft schon der Oktober seine Schatten voraus und ein absolutes Highlight wird sicher am **24.10.24** um **10 Uhr Hansjürgen Hörnels** Vortrag über **Anton Bruckner** sein, dessen Geburtstag sich in diesem Jahr zum 200. Male jährt und der mit seinen 10 gewaltigen Sinfonien bis heute als einer der anerkanntesten Sinfoniker gilt. Zu seinen Lebzeiten war er bescheiden im Auftreten, ein zurückhaltender, unsicherer Mensch, über den bis heute zahlreiche Anekdoten existieren. Hansjürgen Hörnel wird sich im ersten Teil seines Vortrages daher ausgiebig mit dem Menschen Bruckner beschäftigen. Gleichzeitig werden seine bekannten, aber auch die unbekannt gebliebenen Kompositionen nicht zu kurz kommen, dazu auch seine zahlreichen religiösen Werke, war er doch ein tief religiöser Mensch. Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Bereits eine Woche zuvor, am **17.10.24** um **10 Uhr** sind Sie uns willkommen zu den **Kurzfilmen** von **Hans Bauer** vom Film- und Fotoclub Kehl! Er wird einen großen Bogen spannen und uns mitnehmen in den Märchenwald, zu einem mittelalterlichen Fest, aber auch zu einer Wanderung mit Rucksack und Zelt durch die weite schwedische Gebirgswelt fern der Zivilisation, um uns dann im UNESCO Weltkulturerbe der Völklinger Hütte einen Eindruck von der Schwere der Arbeit vergangener Jahrzehnte zu vermitteln. Nicht ganz so weit entfernt von uns hat er sehr eindrucksvoll die Stimmung beim Hundeschlittenrennen in Todtmoos eingefangen und nimmt uns

schließlich mit zum Mittelalterspektakel auf der Ruine Schauenburg in Oberkirch: Gaukler, Händler, Ritter, Speis und Trank - lassen Sie sich mitnehmen auf diese Zeitreise! Gerne können Sie sich bei uns zu diesen einmaligen Kurzfilmen anmelden.

Die Fotofreunde unter Ihnen will auch **Ronald Blechinger** ansprechen, wenn er am **14.10.24** um **9.30 Uhr** zum ersten Treffen seines „**Fotokurs für Einsteiger mit digitaler Kamera (kein Handy)**“ einlädt. Dabei sollen sowohl theoretische Grundkenntnisse vermittelt werden (Blende, Zeit, ISO) als auch die praktische Anwendung geübt werden - gerne darf der Kurs in einer Ausstellung enden! Bei Interesse melden Sie sich bitte an.

Wenn Sie stattdessen gerne malen, wenn Sie Freude haben am Handarbeiten, am Stricken oder Häkeln oder wenn Sie sich von Zeit zu Zeit in lockerer Runde angenehm unterhalten wollen, legen wir Ihnen unsere folgenden Kurse ans Herz:

Großartige Kunstwerke entstehen in **Birthe Geitmanns** „**Aquarell- Gruppe**“, zweimal monatlich trifft sich der Kurs **dienstags ab 17 Uhr**, während der „**Strickkreis**“ jeden **Mittwoch um 14 Uhr** zusammenkommt, er wird von **Andrea von Lossau** geleitet und ist eine ganz muntere Runde, die keine Teilnehmerin mehr missen möchte.

Der „**Dialog**“, diese mal ernstere, mal unterhaltsamere Diskussion wird einmal im Monat von **Sascha Benkert** angeboten, am **Donnerstag 10.10.24** um **10 Uhr** ist es wieder soweit. Sehr gerne können Sie ohne lange Voranmeldung bei uns dazu kommen.

Am **16.10.24** um **10 Uhr** startet auch **Roland Schühle** wieder mit seinem beliebten Kurs: „**Internet für Einsteiger**“. Die Digitalisierung schreitet voran, schon sind einige Gebiete gar nicht mehr anders zu bewältigen- man denke nur an das Buchen einer Fahrkarte bei der DB- und wer da nicht ständig und zunehmend auf Hilfe angewiesen sein möchte, kann sich bei Roland Schühle umfassend informieren.

Wer dagegen ganz konkrete Fragen zu Problemen mit seinen eigenen Geräten hat, kann sich gerne **dienstags um 16 Uhr** an **Daniel Ruff** wenden, wenn es bei ihm heißt: „**Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co**“. Für beide Kurse bitten wir um Anmeldung.

**Konstanze Zint** setzt ihren PowerPoint-Kurs am 10., 17. und 24.10.24 ab 14 Uhr mit folgenden Inhalten fort: mit einer kompakten Übung werden die Grundlagen für das Erstellen einer Präsentation vertieft. Darüber hinaus wird das effiziente Arbeiten mit Masterfolien ein Schwerpunkt des **Aufbaukurses PowerPoint** sein. Abgerundet wird das Thema mit der Frage, wie erstelle ich aus meiner Präsentation ein Video, das per Mail oder WhatsApp versendet werden kann, welche Arbeitsschritte sind dazu nötig? Es gibt aktuell nur noch wenige freie Plätze, aber wir erstellen sehr gerne eine Warteliste, sodass der Kurs der PowerPoint Vertiefung von Konstanze Zint zu Beginn des nächsten Jahres erneut angeboten werden kann.

**Marian Cahirs** Angebot, bekannte **englische Liedertexte** (Beatles etc.) einerseits zu **übersetzen** und andererseits zu **singen** fand großen Anklang und wird am 14.10.24 um 15 Uhr weitergeführt, wir bitten um Anmeldung.

Auch das leibliche Wohl wird im nächsten Monat nicht zu kurz kommen, am 15.10.24 lädt **Sonja Walter** ab 9.30 Uhr zum gemeinsamen Kochen ein und hat sich 2 Arten von **Coc -au- vin** und einen **Apfelkürbiskuchen** ausgedacht, um den in dieser Jahreszeit schier unvermeidlichen und allgegenwärtigen Kürbis auch in unserer Küche unterzubringen.

Schon seit einiger Zeit sammeln wir im SeniorenForum unter der Regie von **Gerlinde Seebacher Korken, Kronkorken** und **alte Handys**. Für die Korken und Kronkorken, die zur Weiterverwendung u. a. im Bio-Hausbau oder in der Produktion bestimmter Karosserieteile in das Epilepsiezentrum nach Kork gebracht werden, stehen die Behälter vor der Küche.

Alte Handys geben Sie bitte im Büro ab, wobei natürlich alle privaten Daten vorher gelöscht sein sollten. Ein bisschen Umweltschutz im Kleinen - er fällt unseren Jahrgängen bestimmt nicht schwer!

Nun bleibt uns noch, Ihnen alles Gute zu wünschen - am besten einen im wahrsten Sinne des Wortes goldenen Oktober,

Ihr Team des SeniorenForumKehl:

Anni Fischer, Dorle Gaiser, Ursula Gaiser,  
Marita Ganter, Brigitte Illenberger, Gisela Petit,  
Gerlinde Seebacher, Barbara Steinhausen,  
Sonja Walter, Roland Schühle und Bernd Stephanny

# SeniorenForumKehl

## Programm für Oktober 2024

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

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Hilfe bei Smartphone- Problemen</b>	<b>Montag, 14.00-15.30 Uhr 07.10.24 14.10.24 21.10.24 28.10.24</b>	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computerkurs „Internet für Anfänger“</b>	<b>Mittwoch 10.00 Uhr 16.10.24 23.10.24 30.10.24</b>	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computer-Kurs „Aufbaukurs Power Point“</b>	<b>Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 10.10.24 17.10.24 24.10.24</b>	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computer-Kurs “ Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co“</b>	<b>Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr 01.10.24 08.10.24 15.10.24 22.10.24 29.10.24</b>	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Sprachen</b>		
<b>Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 17.10.24</b>	Colleen Benkert 07851/9943988

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Englische Schulkenntnisse auffrischen</b>	<b>Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 02.10.24 16.10.24</b>	Brigitte Gustafson 01704931889 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Französisch für Interessierte mit wenig Vorkennt- nissen</b>	<b>Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr 17.10.24 24.10.24 31.10.24</b>	Ute Farré ausgebucht
<b>Französisch- Konversation 1</b>	<b>Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 07.10.24 14.10.24 21.10.24 28.10.24</b>	Eliane Rackette et son équipe
<b>Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 10.10.24 24.10.24</b>	Herbert Leidenheimer 07851/5258
<b>Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 10.10.24 17.10.24 24.10.24 31.10.24</b>	Michael Giurgiu 017657983282
<b>Gespräche</b>		
<b>„Menschen im Dialog“</b>	<b>Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr 10.10.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Literatur-Kreis Wilhelm Raabe „Der Hungerpastor“</b>	<b>Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 15.10.24</b>	
<b>Philosophie heute: „Das Individuum“</b>	<b>Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 29.10.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988  Michael Giurgiu

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Das Gespräch</b>	<b>Freitag</b> <b>15.00 – 16.30 Uhr</b> <b>18.10.24</b>	Christine Herr 07807/3338
<b>Kreatives, Unterhaltung</b>		
<b>Heiteres Gedächtnis-training</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>15.00 – 16.00 Uhr</b> <b>02.10.24 16.10.24</b> <b>30.10.24</b>	Anni Fischer 07851/5537
<b>Spielemittwoch Brett-, Karten- und Würfelspiele</b>	<b>Donnerstag,</b> <b>15.00 – 17.00 Uhr</b> <b>10.10.24 17.10.24</b> <b>24.10.24 31.10.24</b>	Marlies Krestyn 07851/4341
<b>Skat-Gruppe</b>	<b>Montag,</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>07.10.24 14.10.24</b> <b>21.10.24 28.10.24</b>	Gabriele Lang 017653355241
<b>Cego-Gruppe</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>09.10.24 23.10.24</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Schach spielen</b>	<b>Freitag,</b> <b>09.30 - 11.30 Uhr</b> <b>04.10.24 11.10.24</b> <b>18.10.24 25.10.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Strickkreis</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>14.00 – 15.30 Uhr</b> <b>02.10.24 09.10.24</b> <b>16.10.24 23.10.24</b> <b>30.10.24</b>	Andrea von Lossau 07851/78757
<b>Malen in Aquarell</b>	<b>Dienstag,</b> <b>17.00 – 18.00 Uhr</b> <b>01.10.24 15.10.24</b>	Birthe Geitmann 07851/72137



<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Theater-Gruppe</b>	<b>Montag, 10.00 Uhr 14.10.24</b>	Sabine Ross 07851/77200
<b>Gemeinsames Singen</b>	<b>Donnerstag, 15.30 Uhr 10.10.24 24.10.24</b>	Ursula Gauglitz 07851/5126
<b>Zithergruppe SeniorenForum</b>	<b>Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 10.10.24 17.10.24 24.10.24 31.10.24</b>	Daniel Alix 015224366286
<b>Alle kochen gemeinsam: Coc au vin Apfelkürbiskuchen.</b>	<b>Dienstag 09.30 Uhr 15.10.24</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Sportliches</b>		
<b>Billard I</b>	<b>Montag 14.30 Uhr 07.10.24 14.10.24 21.10.24 28.10.24</b>	Peter Köster 07853/1380
<b>Billard II</b>	<b>Dienstag 14.30 Uhr 01.10.24 08.10.24 15.10.24 22.10.24 29.10.24</b>	Heinz-Gert Walter 07851/77012
<b>Billard III</b>	<b>Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 04.10.24 11.10.24 18.10.24 25.10.24</b>	Claudia Schultze 07851/6160259

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Gymnastik-Gruppe</b>  07.10.24 14.10.24 21.10.24 28.10.24	<b>Montag</b> <b>Gruppe 1:</b> 9.45 - 10.30 Uhr <b>Gruppe 2:</b> 10.45 – 11.30 Uhr	Erika Schmidt 07851/9569246 Andrea Bogdahn 07851/6367960 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Yoga</b>	<b>Dienstag</b> 11.00 – 12.00 Uhr 01.10.24 08.10.24 15.10.24 22.10.24	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tanzen im SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch,</b> 9.30 – 11.00 Uhr 02.10.24 09.10.24 16.10.24 23.10.24 30.10.24	Karin Bäuerle 07844/ 911354
<b>Qi Gong</b>	<b>Freitag</b> 09.30 Uhr 11.10.24 18.10.24 25.10.24	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tischtennis I</b>	<b>Dienstag,</b> 16.30 – 18.00 Uhr 01.10.24 08.10.24 15.10.24 22.10.24 29.10.24	Martin Killius 07851/78494
<b>Tischtennis II Anfänger</b>	<b>Donnerstag</b> 17.00 – 18.30 Uhr 10.10.24 17.10,24 24.10.24 31.10.24	Bernd Stephanny 07854/91398
<b>Tai-Chi</b> <b>1.Gruppe</b> <b>2.Gruppe</b>	<b>Mittwoch</b> 15.00 - 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 23.10.24 30.10.24	Karl O. Roth 07851/8890368 Ausgebucht!

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Besondere Veranstaltungen</b>		
<b>„Le francais en marchant“,auf einer kurzen Wanderung Französisch sprechen</b>	<b>Mittwoch 14.30 Uhr 16.10.24 Treffpunkt SeniorenForum Kehl</b>	<b>Fami Cassim  0033388840188</b>
<b>“ Texte der Beatles, Frank Sinatras oder Bob Dylans werden besprochen, übersetzt - und dann gemeinsam gesungen“</b>	<b>Montag 15.00 Uhr 14.10.24 28.10.24</b>	<b>Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Fahrrad-Fahren Bitte anmelden mit E-Mail und/ oder WhatsApp</b>	<b>Termine werden je nach Wetter vereinbart</b>	<b>Volker Schmaltz Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Film: „Kurzfilme“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 17.10.24</b>	<b>Hans Bauer Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Musikalischer Vortrag: „Joseph Anton Bruckner“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 24.10.24</b>	<b>Hansjürgen Hörnel Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>„Fotokurs für Einsteiger mit digitaler Kamera“ (kein Handy)</b>	<b>Montag 09.30 Uhr 14.10.24 28.10.24</b>	<b>Ronald Blechinger Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>

**Workshop Demenz am  
Dienstag, 15. Oktober 2024, 15:00-17:30 Uhr**

Villa RiWa; Richard-Wagner-Straße 3 in Kehl

Die Pflege und Betreuung von an Demenz erkrankten Personen stellt Angehörige und Fachkräfte vor eine große Herausforderung. Es kommt manchmal zu Situationen, bei denen es Missverständnisse und Unverständnis gibt oder die sogar verletzend sein können. Die Referentin erklärt anschaulich kommunikative Muster und wie Missverständnisse entstehen können. Anhand von Beispielen erläutert sie, wie der Umgang mit Menschen, die immer mehr in ihrer „eigenen Welt“ leben, gelingen kann.

Referentin ist Bettina Eckstein, Dozentin an der Berufsfachschule für Pflege. Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

**Um verbindliche Anmeldung wird gebeten:**

Pflegestützpunkt Kehl, Tel.: +49 (0)7851 88 2412 oder 88 2410,  
oder per E-Mail: [psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de)

**Entspannung und Bewegung  
Ein kostenloser Workshop für pflegende Angehörige  
Dienstag, 22. Oktober 2024, 14:30-16:00 Uhr**

Villa RiWa; Richard-Wagner-Straße 3 in Kehl

Als pflegende/er Angehörige/er verdienen Sie eine Auszeit vom anstrengenden Pflegealltag. Dieser kleine Workshop ist genau das Richtige, um Ihnen etwas Gutes zu tun.

Petra Müller von Yoga your Life führt Sie durch sanfte Übungen für die Schultern, Arme, Hände und den Rücken, die wunderbar auf einem Stuhl durchgeführt werden können. So brauchen Sie nichts mitbringen – einfach nur kommen und sein.

Entspannen Sie sich, während Sie ihre Muskeln dehnen und kräftigen, und spüren Sie, wie der Stress des Tages von Ihnen abfällt. Sie können alles, was Sie in diesem Workshop lernen, bequem zu Hause umsetzen. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie zum Workshop in bequemer Kleidung kommen.

**Um verbindliche Anmeldung wird gebeten:**

Pflegestützpunkt Kehl, Telefon: +49 (0)7851 88 2412 oder 88 2410  
oder per E-Mail: [psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de)