



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

**November
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

Bürozeiten:

Montag - Freitag 09:30 - 11.30 Uhr

Montag 14.00 - 15.30 Uhr

Ich habe nie daran geglaubt, die Wiedervereinigung erleben zu können.

Dr. Sabine Bergmann -Pohl

geb. am 20.04.46 in Eisenach,
gehörte die promovierte Ärztin und Politikerin der CDU u.a. der letzten freigewählten Volkskammer der DDR an und war als gewählte Präsidentin damit de facto das letzte Staatsoberhaupt der DDR und nach der Wiedervereinigung Bundesministerin für besondere Angelegenheiten. Bis heute begleitet sie politische Ämter und ist eine gefragte Interviewpartnerin.

Sich erinnern - gerade in diesen Tagen des Oktobers und zu Beginn des Novembers kann jeder von uns seine ganz eigene Geschichte des Moments erzählen, an dem er von der Grenzöffnung, später dann von der Wiedervereinigung erfuhr. Es ist in unseren Erinnerungen eingebrennt und doch auch nach 35 Jahren noch keine Selbstverständlichkeit.

Das gilt umso mehr auch für die Ereignisse im dritten Reich, derer wir uns auch nach 85 Jahren noch mit Entsetzen erinnern und die durch die aktuelle bedrohliche Kriegskulisse im Nahen Osten uns vor Augen bleibt.

Sich erinnern - und das nur im positiven Sinne - dürfen wir uns aber an die erste **grenzüberschreitende Landesgartenschau zwischen Strasbourg und Kehl, 2004 im Garten der zwei Ufer** mit dem Symbol der Mimram-Brücke und des friedlichen Miteinanders zwischen hüten und drüben!

Wir freuen uns sehr, Ihnen in diesem Monat die Filmaufnahmen und Bilder von Renate und Klaus Oesterle sowie Bernd Brand zeigen zu können! Begeistert vom Ambiente und den immer wieder wechselnden Ansichten und Motiven waren **Bernd Brand** und das **Ehepaar Oesterle** regelmäßig auf der Landesgartenschau unterwegs, um die immer wieder neue Stimmung mit **Filmaufnahmen und Bildern** einzufangen.

Wir bitten um Ihre Anmeldung zu diesem Vormittag voller erfreulicher Erinnerungen an ein wunderschönes Kehl vor 20 Jahren, am **21.11.24** um **10 Uhr** freuen wir uns auf Ihr Kommen.

Um Verstärkung bittet unsere Gruppe: „**Gemeinsam singen**“ unter der Leitung von **Ursula Gauglitz**. Zweimal monatlich trifft sich die Gruppe mit bis zu 15 Personen, das Repertoire umfasst dabei ein breites Spektrum an Liedern, von Erinnerungen an Lieder aus der eigenen Schulzeit über z.B. Comedian Harmonists bis hin zu modernem Liedgut ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ganz dringend wünscht sich die Gruppe außerdem eine **Begleitung auf der Gitarre** - wenn Sie sich angesprochen fühlen und gerne selbst mal wieder musizieren wollen oder wenn Sie gerne singen, freuen wir uns sehr über Ihre Rückmeldung! Es ist keine Chorerfahrung nötig.

Auch unsere **Cego- Gruppe** unter der Regie von **Sonja Walter** wünscht sich interessierte Mitspieler für ihre kleiner gewordene Gruppe, die sich ebenfalls zweimal im Monat trifft, um dieses anspruchsvolle Kartenspiel, verankert in unserer badischen Heimat, nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

Allerdings sollten Sie möglichst über Grundkenntnisse des Cego Spiels verfügen.

Am **19.11.24** um **15 Uhr** trifft sich die **Literatur-Gruppe** und hat sich dieses Mal das 2021 erschienene Buch: „**Über Menschen**“ von **Juli Zeh** vorgenommen. Ob es an ihr bekanntestes Werk erinnert: „Unter Leuten“? Eine Fortsetzung ? Ein Pendant ? Lassen Sie sich überraschen!

Das gilt auch für den Kreis der **Philosophie heute**, der sich eine Woche später, am **26.11.24** um **15 Uhr** unter der Leitung von **Sascha Benkert** mit dem Begriff der „**Familie**“ befasst- ein Thema, zu dem nun wirklich Jede/r etwas beitragen kann.

Ganz abwechslungsreich sind auch unsere Gesprächskreise „**Menschen im Dialog**“ mit **Sascha Benkert** am **07.11.24** um **10 Uhr** oder „**Das Gespräch**“ mit **Christine Herr** am **22.11.24** um **15 Uhr**, während **Fami Cassims Wanderung** am **20.11.24** um **14.30 Uhr**, auf der Französisch gesprochen wird, den Bogen schlägt zu den vielfältigen sportlichen Angeboten des SeniorenForums.

Sie reichen vom **Yoga auf dem Stuhl** mit **Elli Stöckel** dienstags um 11 Uhr über **Karin Bäuerles Tanzen** jeden Mittwochmorgen um 9.30 Uhr, über unsere beiden **Gymnastikgruppen** am Montagmorgen mit **Erika Schmidt** und **Andrea Bogdahn**, über drei **Billardgruppen** mit **Peter Köster**, **Heinz-Gert Walter** und **Claudia Schulze** und zwei **Tischtennisgruppen** unter Leitung von **Martin Killius** und **Bernd Stephanny** bis hin zu den gut besuchten Kursen **Qi Gong** mit **Gerhard Ziegler** und **Tai-Chi** mit **Karl O. Roth**.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie irgendwo mittun möchten, die Kurse sind sehr unterschiedlich belegt und ausgelastet.

Die **Computerkurse** von **Roland Schühle** am Mittwoch um 10 Uhr und **Daniel Ruff** dienstags um 16 Uhr laufen auch im November weiter, wir bitten auf Grund der begrenzten Computerplätze dabei grundsätzlich um Ihre Anmeldung.

Konstanze Zint bietet jeden Donnerstag um 14 Uhr wieder einen **Excel - Kurs** an, der diesmal für Fortgeschrittene gedacht ist. Schwerpunkt ist das Projekt "**Haushaltsbuch**" als hilfreiches Instrument, die eigenen Einnahmen und Ausgaben pro Monat zu erfassen und nach verschiedenen Kriterien auszuwerten. Diese Auswertungen beziehen sich einerseits auf jeden einzelnen Monat und werden zusätzlich als Übersicht für das gesamte Jahr dargestellt. Ziel ist es, eine umfassende Tabelle als Vorlage zu erstellen, die dann Jede/r seinen persönlichen Vorstellungen selbstständig anpassen kann. Wir bitten Sie, sich anzumelden und gerne Ihr eigenes Notebook mitzubringen soweit vorhanden.

Zum Schluss wünschen wir Ihnen, gut durch die trübe Jahreszeit zu kommen, genießen und verbringen Sie die Zeit mit Freunden und Bekannten sehr gerne bei uns und seien Sie uns herzlich willkommen
!

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 November 2024

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

Was	Wann	Wer
Hilfe bei Smartphone-Problemen	Montag, 14.00-15.30 Uhr 04.11.24 11.11.24 18.11.24 25.11.24	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computerkurs „Internet für Anfänger“	Mittwoch 10.00 Uhr 06.11.24 13.11.24 20.11.24 27.11.24	Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Excel für Fortgeschrittene“	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co.“	Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr 05.11.24 12.11.24 19.11.24 26.11.24	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
Sprachen		
Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 07.11.24 21.11.24	Colleen Benkert 07851/9943988

Was	Wann	Wer
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 06.11.24 20.11.24	Brigitte Gustafson Bitte im SeniorenForum anmelden!
Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 05.11.24 12.11.24 19.11.24 26.11.24	Ute Farré ausgebucht
Französisch-Konversation 1	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 04.11.24 11.11.24 18.11.24 25.11.24	Eliane Rackette et son équipe
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 07.11.24 28.11.24	Herbert Leidenheimer 07851/5258
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	Michael Giurgiu 017657983282
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr 07.11.24	Sascha Benkert 07851/9943988
Literatur-Kreis Juli Zeh „Über Menschen“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 19.11.24	

Was	Wann	Wer
Philosophie heute: „Die Familie“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 26.11.24	Sascha Benkert 07851/9943988
Das Gespräch	Freitag 15.00 – 16.30 Uhr 22.11.24	Christine Herr 07807/3338
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnis- training	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr 13.11.24 27.11.24	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr 04.11.24 11.11.24 18.11.24 25.11.24	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 06.11.24 20.11.24	Sonja Walter 07851/77012
Schach spielen	Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr 08.11.24 15.11.24 22.11.24 29.11.24	Sascha Benkert 07851/9943988
Malen in Aquarell	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 12.11.24 26.11.24	Birthe Geitmann 07851/72137

Was	Wann	Wer
Strickkreis	Mittwoch, 14.30 -16.30 Uhr 06.11.24 13.11.24 20.11.24 27.11.24	Andrea von Lossau 07851/78757
Theater-Gruppe	Montag, 10.00 Uhr 11.11.24	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 07.11.24 21.11.24	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: Meerrettichsuppe Dampfnudeln mit Weinschaumsauce Apfelkompott	Dienstag 09.30 Uhr 21.11.24	Sonja Walter 07851/77012
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 04.11.24 11.11.24 18.11.24 25.11.24	Peter Köster 07853/1380
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 05.11.24 12.11.24 19.11.24 26.11.24	Heinz-Gert Walter 07851/77012

Was	Wann	Wer
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 08.11.24 15.11.24 22.11.24 29.11.24	Claudia Schultze 07851/6160259
Gymnastik-Gruppe 04.11.24 11.11.24 18.11.24 25.11.24	Montag, Gruppe 1: 9.45 - 10.30 Uhr Gruppe 2: 10.45 – 11.30 Uhr	Erika Schmidt 07851/9569246 Andrea Bogdahn 07851/6367960
Yoga	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 05.11.24 12.11.24 19.11.24 26.11.24	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr 06.11.24 13.11.24 20.11.24 27.11.24	Karin Bäuerle 07844/ 911354
Qi Gong	Freitag 09.30 Uhr 08.11.24 15.11.24 22.11.24 29.11.24	Gerhard Ziegler 07851/2312 Kurs komplett
Tischtennis spielen I	Dienstag, 16.30 -18.00 Uhr 05.11.24 12.11.24 19.11.24 26.11.24	Martin Killius 07851/78494

Was	Wann	Wer
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24	Bernd Stephanny 07854/91398
Tai-Chi 1.Gruppe 2.Gruppe	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 06.11.24 13.11.24 20.11.24 27.11.24	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
„Le francais en marchant“,auf einer kurzen Wande- rung Französisch sprechen	Mittwoch 14.30 Uhr 20.11.24 Treffpunkt SeniorenForum Kehl	Fami Cassim 0033388840188
Film: Rückblick auf Landesgartenschau 2004	Donnerstag 10.00 Uhr 21.11.24	Renate/Bernd Oesterle Bernd Brand Bitte im SeniorenForum anmelden!
“ Texte der Beatles, Frank Sinatras oder Bob Dylans werden besprochen, übersetzt - und dann gemeinsam gesungen“	Montag 15.00 Uhr 11.11.24 25.11.24	Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Fotokurs für Einsteiger mit digitaler Kamera“ (kein Handy)	Montag 09.30 Uhr 11.11.24 25.11.24	Ronald Blechinger Bitte im SeniorenForum anmelden!

**Tanzcafé mit Live Musik am
Donnerstag, 7. November 2024, 14.30-16:30 Uhr**
Tagespflege Schneeflären, Astrid-Lindgren-Straße 2, Kehl

Der Pflegestützpunkt der Stadt Kehl mit der Demenzagentur und die Bürgerstiftung Kehl laden ältere Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen zum „Tanzcafé“ ein. Der Alleinunterhalter Herr Doll wird mit flotter Musik begleiten, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schwung bringt. In den Tanzpausen können bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen ausgetauscht und Gespräche geführt werden.

Vor allem Seniorinnen und Senioren, die zu Hause leben sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Menschen mit Demenz benötigen eine Begleitung.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

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

**Die Veränderung des Ess- und Trinkverhaltens im Alter
sowie bei Demenz**

Dienstag, 19. November 2024, 18.30 Uhr
Villa RiWa; Richard-Wagner-Straße 3 in Kehl

Lucia Ehret-Benz, staatl. anerkannte Logopädin, Betreuungsleitung im Seniorenzentrum Schneeflären in Kehl. Der Vortrag befasst sich mit dem veränderten Ess- und Trinkverhalten im Alter und bei Demenz. Das Erkennen und die Ursachen möglicher

Schluckstörungen sowie

angepasste Ernährungsempfehlungen stehen im Mittelpunkt.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

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