



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

Winterprogramm

für zwei Monate

Dezember 2024 / Januar 2025

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

In den Weihnachtsferien

vom 20.12.2024 bis zum 06.01.2025

ist das SeniorenForum geschlossen!



SCAN MICH

Wenn man in der glücklichen Position ist, Chancen in seinem Leben zu haben, ist man in der Pflicht, auch anderen Menschen Chancen zu bieten.

**Kamala Harris
20.10.1964**

Man kann Kamala Harris unbedingt zustimmen, ganz abgesehen davon, dass sicher die meisten von uns ihr und damit der Welt den Sieg im US-Wahlkampf absolut gewünscht hätten.

So geht dieses Jahr mit vielen weltpolitisch ungelösten Fragen zu Ende und auch im eigenen Land herrschen aufgeregte Zeiten und man hat politische und wirtschaftliche Wünsche nach Stabilität und Sicherheit.

Das SeniorenForum hat sich im vergangenen Jahr wieder als gerne besuchte Anlaufstelle für ältere Mitbürger/innen erwiesen, die Kurse sind gut besucht, teilweise ausgebucht und konnten im Verlauf des alten Jahres noch durch neue Angebote ergänzt werden. Ob wandern und gleichzeitig Französisch sprechen, ob Tai-Chi, Qi Gong, Fotografieren auf hohem Niveau oder Englisch lernen mit Hilfe bekannter Songs der Größen der Popmusik- der Reigen der Angebote ist vielfältig und wir sind immer auf der Suche nach Menschen, die bereit sind, im Ehrenamt ihr Wissen weiterzugeben, verborgene oder lang verschüttete Talente wieder zu entdecken oder sich mal „ganz neu zu erfinden“, wie Überraschendes heute gerne benannt wird!

Dieses vorliegende Programmheft umfasst nun, wie bereits in den Jahren zuvor, die Monate Dezember 2024 und Januar 2025.

Dazwischen werden wir eine kleine **Pause vom 20.12.24 bis zum 06.01.25** einlegen, doch der Reihe nach:

Gleich zu Beginn der Adventszeit lädt **Ursula Gauglitz** am **05.12. 24** um **15 Uhr** zum **Singen von Adventsliedern** ein, dazu wird es Weihnachtsgebäck, Kaffee oder Tee geben. Wir bitten um Ihre Anmeldung und freuen uns über selbst gebackenes Adventsgebäck.

Ein sicher noch einmal ganz besonderes Highlight erwartet uns am **12.12. 24** um **10 Uhr** mit dem Film „**Islandimpressionen**“ von **Peter Schulze**.

Die Gewalt aus dem Erdinnern, die sowohl zerstörend als auch hilfreich bei der Energiegewinnung ist, in Island kann man dies alles hautnah erleben. Geothermiefelder, Lavafelder, Kraterlandschaften und Vulkanberge prägen die Landschaft. An vielen Orten brodeln und dampfen es und erst in jüngster Vergangenheit musste der Ort Grindavik wegen eines Vulkanausbruchs evakuiert werden. Es ist beeindruckend, diese Landschaft, auch mit ihren grandiosen Wasserfällen, kennenzulernen. Der Film „Islandimpressionen“ von Peter Schulze zeigt hierzu eindrucksvolle Aufnahmen und wir bitten um Ihre Anmeldung.

Gerne möchten wir, wie bereits im letzten Jahr, wieder mit einem gemütlichen „**Neujahrsempfang**“ ins neue Jahr 2025 starten und laden dazu am Sonntag, den **05.01.2025** ab **14.30 Uhr** ganz herzlich in die Räume des SeniorenForums ein. Wenn von Weihnachten und Silvester noch Gebäck oder Kuchen übrig sein sollte, findet es hier seine Abnehmer! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Auf Grund der großen Nachfrage wird **Carl O. Roth** ab Januar einen weiteren **Tai-Chi Kurs für Anfänger** anbieten, jeden **Mittwoch** von **14-15 Uhr**. Wir bitten um Ihre Anmeldung, die Plätze sind begrenzt.

Jahreszeitlich passend wird uns am **16.01.25** um **10 Uhr** **Werner Rappold** mitnehmen auf eine vertonte Videoschau, die er „**Im Bann der Arktis - eine Reise durch den wilden Osten Grönlands**“ benannt hat. Lassen Sie sich mitnehmen ans Ende unserer Welt und melden Sie sich gerne bereits jetzt an.

Ganz zum Ende des Januars, am **30.01.25** um **10 Uhr** wird uns **Sonja Kuhlmann**, die **Leiterin der Mediathek** besuchen und in einer Schulung die Online-Ausleihe von Büchern, Zeitschriften, Hörbüchern und Zeitungen, die sogenannte „**OnleiheRegio**“ erklären. Auch die Handhabung mit Smartphones, Tablets oder E-Book-Readern wird vorgestellt, wobei Sie gerne Ihre eigenen Geräte mitbringen können. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir auch hier um Ihre Anmeldung, wenn Sie das Angebot interessiert.

Dazwischen freuen wir uns, Ihnen all Ihre lieb gewordenen Kurse und Gruppen wie gewohnt anbieten zu können:

Sascha Benkert lädt am **05.12.24** und am **09.01.25** jeweils um **10 Uhr** zum Dialog, **Philosophie** macht Pause im Dezember, um sich im Januar dem Thema: „**Mann & Frau**“ zu widmen. Der Termin wird der **28.01.25** um **15 Uhr** sein, Referent ist **Sascha Benkert**.

Die **Literatur-Gruppe** beschäftigt sich am **17.12.24** mit dem Buch der heute in London lebenden US-Amerikanerin **Bonnie Garmus**: „**Eine Frage der Chemie**“ über die Chemikerin Elisabeth Zott, die sich plötzlich als Star einer Kochshow wiederfindet.

Am **21.01.25** wird **Fatma Aydemirs** Roman: „**Dschinns**“ im Mittelpunkt der Betrachtung stehen, ihr zweites Buch über die tragische Lebensgeschichte einer türkischen Familie zwischen allen Welten.

Die Gruppe trifft sich jeweils um **15 Uhr**.

Während **Roland Schühle** Ihnen weiterhin **montags ab 14 Uhr** zur **Hilfe** im Umgang mit dem **Smartphone** zur Verfügung stehen wird, muss **Daniel Ruff** eine beruflich bedingte Pause einlegen, sodass wir Ihnen zu Beginn des neuen Jahres keine Termine bei ihm anbieten können.

Frau Zint bietet am **05.** und **12.12.24** je um **14 Uhr** zwei Termine an, um mit Ihnen in WORD '**Persönliche und individuelle Weihnachtspost**' zu gestalten. Lernen Sie, einfache, aber sehr effektvolle Möglichkeiten zu nutzen, um mit Texten und Fotos/Grafiken originelle und einmalige Wünsche zum Jahresende auf den Weg zu bringen. Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt, bitte bringen Sie Ihr Notebook mit, soweit vorhanden und melden Sie sich bei uns an.

Im Januar lädt **Frau Zint** sowohl am **09.01.25** als auch am **30.01.25** jeweils um **14 Uhr** zu ersten **Informationen** zur für das Frühjahr durch die gesetzlichen Krankenkassen geplanten **Elektronischen Patientenakte , ePA**, im Moment noch Neuland für uns alle und sicher auch eine große Herausforderung für den digitalen Umgang mit dem Handy! Auch für diese Termine dürfen wir Sie bitten, sich anzumelden.

Bis auf die Tanz-Gruppe, die eine kurze Pause einlegt, werden auch alle Sport-Sprach -und sonstigen Kurse weitergeführt.

So wird am **13.12.24** und am **15.01.25** um **14.30 Uhr** **Fami Cassim** seine zweisprachige dtsh.-franz. Wanderung wieder anbieten, der Start ist am SeniorenForum , die **Theatergruppe** wird sich am **09.12.24** und am **13.01.25** um **10 Uhr** unter der bewährten Leitung von **Sabine Ross** in

alter Frische treffen und **Christine Herrs** „**Das Gespräch**“ führt erst am **20.12.24** Richtung Weihnachten und dann am **24.01.25** um **15 Uhr** ins neue Jahr, der Themen wird es genügend geben!

Auch das gemeinsame **Kochen** wird im neuen Jahr nicht zu kurz kommen, **Sonja Walter** startet mit einer gemütlichen **Raclettrunde** am **28.01.25** ins neue Jahr und freut sich auf Ihre Anmeldung!

Davor aber liegen nun die Advents - und die Weihnachtszeit und auch wenn wir die ganz besondere Vorfreude und die Spannung aus unseren Kindertagen verloren haben, wünschen wir Ihnen doch von Herzen, dass Sie diese ganz besondere Zeit mit Familie, mit Freunden oder guten Bekannten verbringen können, vielleicht auf dem Weihnachtsmarkt, mit einem Glas Glühwein, die vertrauten Töne der Bläser im Ohr, bevor wir uns darauf freuen, beim Neujahrsempfang am 05.01.25 auf das Neue Jahr mit Ihnen anzustoßen!

Frohe Weihnachten und einen guten Start in ein neues Jahr mit neuer Hoffnung, neuen Gedanken und neuen Wegen zum Ziel, in ein

gutes Jahr 2025 wünscht Ihnen

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

Dezember 2024 und Januar 2025

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 02.12.24 09.12.24 16.12.24 <hr/> 13.01.25 20.01.25 27.01.25	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs Weihnachtspost (Fotos u. Text) mit Word	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 05.12.24 12.12.24 <hr/> Januar Pause	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co.“	Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr 03.12.24 10.12.24 17.12.24 <hr/> Pause bis auf Weiteres	Daniel Ruff
Sprachen		
Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 05.12.24 19.12.24 <hr/> 16.01.25	Colleen Benkert 07851/9943988
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 04.12.24 18.12.24 <hr/> 08.01.25 22.01.25	Brigitte Gustafson 01704931889

Was	Wann	Wer
Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 03.12.24 10.12.24 17.12.24 <hr/> 07.01.25 14.01.25 21.01.25 28.01.25	Ute Farré Kurs belegt
Französisch-Konversation 1	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 02.12.24 09.12.24 16.12.24 <hr/> 13.01.25 20.01.25 27.01.25	Eliane Rackette et son équipe
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 12.12.24 <hr/> 09.01.25 23.01.25	Herbert Leidenheimer 07851/5258
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 05.12.24 12.12.24 19.12.24 <hr/> 09.01.25 16.01.25 23.01.25	Michael Giurgiu 017657983282
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr 05.12.24 <hr/> 09.01.25	Sascha Benkert 07851/9943988
Literatur-Kreis Bonnie Garmus „Eine Frage der Chemie“ Fatma Aydemir „Dschinns“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 17.12.24 <hr/> 21.01.25	

Was	Wann	Wer
Philosophie heute: „Mann & Frau“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Dezember Pause <hr/> 28.01.25	Sascha Benkert 07851/9943988
Das Gespräch	Freitag 15.00 -16.30 Uhr 13.12.24 <hr/> 24.01.25	Christine Herr 07807/3338
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnis- training	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr 11.12.24 <hr/> 08.01.25 22.01.25	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr 05.12.24 12.12.24 19.12.24 <hr/> 09.01.25 16.01.25 23.01.25 30.01.25	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr 02.12.24 09.12.24 16.12.24 <hr/> 13.01.25 20.01.25 27.01.25	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 04.12.24 18.12.24 <hr/> 15.01.25 29.01.25	Sonja Walter 07851/77012
Malen in Aquarell	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 10.12.24 <hr/> 14.01.25 28.01.25	Birthe Geitmann 07851/72137

Was	Wann	Wer
Strickkreis	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 04.12.24 11.12.24 18.12.24 <hr/> 08.01.25 15.01.25 22.01.25 29.01.25	Andrea von Lossau 07851/78757
Schach spielen	Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr 06.12.24 13.12.24 20.12.24 10.01.25 17.01.25 24.01.25 31.01.25	Sascha Benkert 07851/9943988
Theater-Gruppe	Montag, 10.00 Uhr 09.12.24 <hr/> 13.01.25	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen 15.00 Uhr Adventskaffee 15.30 Uhr	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 05.12.24 <hr/> 16.01.25	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 05.12.24 12.12.24 19.12.24 <hr/> 09.01.25 16.01.25 23.01.25 30.01.25	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: Gemüsesuppe Weihnachtsbredele Raclette	Dienstag 09.00 Uhr 10.12.24 <hr/> 10.00 Uhr 28.01.25	Sonia Walter 07851/77012 Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 02.12.24 09.12.24 16.12.24 <hr/> 13.01.25 20.01.25 27.01.25	Peter Köster 07853/1380
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 03.12.24 10.12.24 17.12.24 <hr/> 07.01.25 14.01.25 21.01.25 28.01.25	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 06.12.24 13.12.24 20.12.24 <hr/> 10.01.25 17.01.25 24.01.25 31.01.25	Claudia Schultze 07851/6160259
Gymnastik-Gruppe	Montag, Gruppe 1: 02.12.24 09.12.24 16.12.24 <hr/> 13.01.25 20.01.25 27.01.25 Gruppe 2: 10.45 – 11.30 Uhr	Erika Schmidt 07851/9569246 Andrea Bogdahn 07851/6367960
Yoga	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 03.12.24 10.12.24 17.12.24 <hr/> 07.01.25 14.01.25 21.01.25 28.01.25	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr Pause im Dezember <hr/> Pause im Januar	Karin Bäuerle 07844/ 911354

Was	Wann	Wer
Qi Gong	Freitag 09.30 Uhr 06.12.24 13.12.24 20.12.24 <hr/> 10.01.25 17.01.25 24.01.25 31.01.25	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden! Kurs belegt
Tischtennis spielen I	Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr 03.12.24 10.12.24 17.12.24 <hr/> 07.01.25 14.01.25 21.01.25 28.01.25	Martin Killius 07851/78494
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 05.12.24 12.12.24 19.12.24 <hr/> 09.01.25 16.01.25 23.01.25 30.01.25	Bernd Stephanny 07854/91398 Kurs belegt
Tai Chi Anfänger-Kurs	Mittwoch 14.00 – 15.00Uhr 08.01.25 15.01.25 22.01.25 29.01.25	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tai Chi 1.Gruppe 2.Gruppe	Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 04.12.24 11.12.24 18.12.24 <hr/> 08.01.25 15.01.25 22.01.25 29.01.25	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
Film: „Island- Impressionen“	Donnerstag 10.00 Uhr 12.12.24	Peter Schulze Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Film „Grönland“	Donnerstag 10.00 Uhr 16.01.25	Werner Rappold Bitte im SeniorenForum anmelden!
“ Texte der Beatles, Frank Sinatras oder Bob Dylans - besprechen, übersetzen - dann gemeinsam singen“	Montag 15.00 Uhr 09.12.24 <hr/> 13.01.25 27.01.25	Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Fotokurs für Einsteiger mit digitaler Kamera“ (kein Handy)	Montag 09.30 Uhr 09.12.24 <hr/> 13.01.25 27.01.25	Ronald Blechinger Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Le francais en marchant“,auf einer kurzen Wande- rung Französisch sprechen	Mittwoch 14.30 Uhr 18.12.24 <hr/> 15.01.25 Treffpunkt SeniorenForum Kehl	Fami Cassim 0033388840188
Informations- Veranstaltung der Mediathek zur Onleihe Regio	Donnerstag 10.00 Uhr 30.01.25	Sonja Kuhlmann Bitte im SeniorenForum anmelden!
Informations- Veranstaltung: Erste Informationen zur Elektronischen Patientenakte (ePA)	Donnerstag 14.00 Uhr 09.01.25 30.01.25	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Neujahrsempfang ins neue Jahr 2025“	Sonntag 05.01.25 14.30 Uhr Im SeniorenForum	Bitte im SeniorenForum anmelden!