



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

**März
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



SCAN MICH

Mut brüllt nicht immer nur, Mut kann auch die leise Stimme am
Ende des Tages sein, die sagt:
„Morgen versuche ich es noch mal.“

aus einem Gedicht der amerikanischen Autorin
Mary Anne Radmacher
geb. 1967 in Portland

Kennen das nicht die meisten von uns? Da muss man das Buch aus der Hand legen, weil die Augen nicht mehr mitmachen, da würde man gerne mitgehen beim Spaziergang oder bei der Wanderung, aber gerade heute ist der Schmerz in den Gliedern besonders stark, da spürt man das Wetter, die ungewohnte Anstrengung oder hat die Sorge, die Fähigkeit, die man gestern noch hatte. heute zu vermissen! Es verbindet uns im SeniorenForum, es macht uns zu Gleichgesinnten und es hilft uns, immer wieder aufeinander zuzugehen, uns auszutauschen, uns zu unterstützen und es dann noch mal zu versuchen - denn „morgen“ wird es bestimmt besser sein !

Morgen - werden wir wieder sehr viele Angebote für Sie haben!
Beginnend am Montagmorgen mit den total beliebten Gymnastikgruppen von Andrea Bogdahn und Erika Schmidt bis hin zum letzten Billardspiel der Woche am Freitagnachmittag mit Claudia Schultze oder Christine Herrs interessanter Gesprächsrunde mit dem bezeichnenden Namen: „Das Gespräch“, jeweils am dritten Freitagnachmittag im Monat.

Aber lassen Sie uns genau hinschauen:
die Pause zum Jahresende ist vorbei, längst haben alle Kurse ihr Programm wieder aufgenommen, der **Literaturkreis** beschäftigt sich am **18.03.25** um **15 Uhr** mit der anspruchsvollen Lektüre von **Nino Haratischwili: „die Katze und der General“**. Die Autorin ist Georgierin, lebt in Hamburg, schreibt auf Deutsch und ist momentan Stipendiatin in Istanbul. Ihr Buch nimmt uns mit in die ehemalige Sowjetunion, greift Brutalität und Krieg auf und den Wunsch nach Frieden und Erlösung. Alles auch für uns zum Greifen nahe!
Derweil beschäftigt sich **Sascha Benkert** in der **Philosophie** am **25.03.25** um **15 Uhr** mit der „**Postmoderne**“, diese schwer zu fassende , umstrittene, politisch-wissenschaftlich- künstlerische Richtung, die letztlich seit Beginn der 1980er Jahre als kritisches Denken vom

Nihilismus bis zum Relativismus Grundzüge der Moderne in Frage stellt, die prinzipielle Offenheit der Kunst fordert und Alternativen aufzeigt. Sicher ein sehr spannendes, anspruchsvolles Thema.

Zusätzlich zu den regelmäßig stattfindenden Angeboten bieten uns **Renate und Klaus Oesterle** am **27.03.25** um **10 Uhr** wieder einen dieser wunderbaren Filme, die sie in diesem Fall mit: **„Pur-ungewöhnlich-beschaulich: die Färöer-Inseln“** überschrieben haben! Wer diese Inselgruppe zwischen Norwegen, Schottland und Island auf der Weltkarte sucht, nimmt dazu am besten eine Lupe zur Hand : 18 Inseln - 1,395 qkm Fläche, ca. die Hälfte des Saarlandes- dazu 53.000 Einwohner und fast 80.000 Schafe - folgerichtig bedeutet der Name Färöer übersetzt auch „Schafsinsel“. Eine sehr treffende Bezeichnung des Archipels ist das Adjektiv: „pur“ - steht es doch für pures Essen, pure Menschen und vor allem für pure Natur! Lassen Sie sich von diesen Bildern verzaubern! Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Die **Kochgruppe** unter der Leitung von **Sonja Walter** freut sich auf Rotkraut, Entenbrust und Kartoffelgratin und trifft sich ab **9.30 Uhr** am **25.03.25**, um das gemeinsame Menu vorzubereiten.

Wir sind sehr dankbar, dass unsere Computer-Abteilung Verstärkung erfahren hat. Zusätzlich zu **Roland Schühles: „Hilfe bei Smartphone-Problemen“** montags um **14 Uhr** wird uns in Zukunft jeden **Dienstag** um **10.30 Uhr** **Manfred Transchel** mit seiner „Hilfe bei Tablet, Smartphone und Laptop“ unterstützen. Auch er geht auf Ihre individuellen Fragen ein und **Dr. Karl Rackette** bittet am **Mittwoch 05.** und am **19.03.** um **14 Uhr** zum Austausch von Erfahrungen und zur **„Abwehr von Fallstricken der Technik und durch Ganoven im Internet“**. Informieren Sie sich, wie Sie Gefahren im Netz frühzeitig erkennen und vermeiden können.

Konstanze Zint wird am **20.03.25** um **14 Uhr** den Vortrag: **„erste Informationen zur Elektronischen Patientenakte (ePA)“** wiederholen. Am **13.03.** startet sie zusätzlich mit einem direkten Kurs zu diesem Thema: **„ePA“**, in dem Sie die **„App ihrer Krankenkasse auf ihrem Handy installieren“** werden. Die Fortsetzung findet am **27.03.** um **14 Uhr** statt. Bitte bringen Sie Ihre Gesundheitskarte mit! Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie ihr Handy und sicher bedienen können. Für alle unsere Angebote im digitalen Bereich bitten wir um Anmeldung.

Mit großer Freude dürfen wir Sie noch auf den sportlichen Beginn des Monats April aufmerksam machen. Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre laden **Christina Schroth** und **Gerd Baumer** wieder zu einem kostenlosen **Fahrsicherheitskurs für Pedelec- und E-Bikefahrer** am **05.04.25** ab **9.30 Uhr** auf dem Gelände der **Verkehrswacht Kehl, Vogesenallee 39** ein.

Der Kurs richtet sich an alle Senioren/innen, die vielleicht erst vor kurzem vom jahrelang gewohnten Fahrrad umgestiegen sind auf ein Pedelec und nun feststellen, dass es doch einen großen Unterschied macht, mit Unterstützung zu fahren. Erfahren Sie u.a., wie Sie im richtigen Gang starten, enge Kurven bewältigen, unnötiges Auf- und Absteigen vermeiden und sich im Verkehr sicher bewegen können. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und es gilt eine Fahrradhelmpflicht. Die Kursdauer beträgt 3 Stunden und der **Anmeldeschluss** für Ihre verbindliche Anmeldung ist der **28.03.25**. Bei sehr schlechtem Wetter verschiebt sich der Kurs um eine Woche auf den 12.04.25.

Auch die von **Volker Schmaltz** geleiteten **Fahrradtouren des SeniorenForums** werden mit dem Beginn des Frühjahrs und angenehmeren Temperaturen wieder aufgenommen werden, gerne können Sie sich dazu bei uns im Büro anmelden . Da die Touren je nach Wetter sehr spontan geplant werden, haben wir eine WhatsApp Liste eingerichtet.

Falls Sie stattdessen gerne ein bisschen wandern wollen, sei Ihnen noch **Fami Cassims** ca. 2- stündige Wanderung ans Herz gelegt, bei der Sie Ihre Französischkenntnisse erproben oder erweitern können : „**Le francais en marchant**“. Dazu sollten Sie sich bitte am **19.03.25** um **14.30 Uhr** beim SeniorenForum einfinden.

Nach so vielen Outdoor-Angeboten wünschen wir Ihnen, dass sich das Wetter auch entsprechend frühlingshaft entwickelt und wir unser Leben wieder teilweise nach draußen verlagern können. Es grüßt Sie:

Ihr Team des SeniorenForumKehl:

Gabriele Blechinger, 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 März 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 03.03.25 10.03.25 17.03.25 24.03.25 31.03.25	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computerkurs App für elektronische Patientenakte (ePA) Installation auf Handy	Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr 13.03.25 27.03.25	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Vortrag: Informationen zur elektronischen Patientenakte (ePA)	Donnerstag 14.00- 16.00 Uhr 20.03.25	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computerkurs „Hilfe bei Tablet, Smartphone und Laptop“	Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr 04.03.25 11.03.25 18.03.25 25.03.25	Manfred Transchel 015750334704 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Sprachen		
Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 06.03.25 20.03.25	Colleen Benkert 07851/9943988
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 05.03.25 19.03.25	Brigitte Gustafson Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen	Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr 04.03.25 11.03.25 18.03.25 25.03.25	Ute Farré ausgebucht
Französisch-Konversation 1	Montag 15.00 – 16.30 Uhr 03.03.25 10.03.25 17.03.25 24.03.25 31.03.25	Eliane Rackette et son équipe
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 13.03.25	Herbert Leidenheimer 07851/5258 ausgebucht
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr 06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	Michael Giurgiu 017623673481
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr 13.03.25	Sascha Benkert 07851/9943988
Literatur-Kreis Nino Haratischwili „Die Katze und der General“	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 18.03.25	
Philosophie heute: „Die Postmoderne“	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 25.03.25	Sascha Benkert 07851/9943988
Das Gespräch	Freitag 15.00 – 16.30 Uhr 21.03.25	Christine Herr 07807/3338

Was	Wann	Wer
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnis-training	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 05.03.25 26.03.25	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett- Karten- und Würfelspiele	Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag 14.30 – 16.30 Uhr 03.03.25 10.03.25 17.03.25 24.03.25 31.03.25	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 12.03.25 19.03.25	Sonja Walter 07851/77012
Schach spielen	Freitag 09.30 - 11.30 Uhr 07.03.25 14.03.25 21.03.25 28.03.25	Sascha Benkert 07851/9943988
Malen in Aquarell	Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr 11.03.25 25.03.25	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	Mittwoch 14.30 -16.30 Uhr 05.03.25 12.03.25 19.03.25 26.03.25	Andrea von Lossau 07851/78757
Theater-Gruppe	Montag 10.00 Uhr 10.03.25	Sabine Ross 07851/77200

Was	Wann	Wer
Gemeinsames Singen	Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 06.03.25 20.03.25	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr 06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: Rotkraut, Entenbrust Kartoffelgratin	Dienstag 09.30 Uhr 25.03.25	Sonja Walter 07851/77012
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 03.03.25 10.03.25 17.03.25 24.03.25 31.03.25	Peter Köster 07853/1380
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 04.03.25 11.03.25 18.03.25 25.03.25	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 07.03.25 14.03.25 21.03.25 28.03.25	Claudia Schultze 07851/6160259
Gymnastik-Gruppe	Montag	Erika Schmidt 07851/9569246
03.03.25 10.03.25 17.03.25 24.03.25 31.03.25	Gruppe 1 9.45 - 10.30 Uhr Gruppe 2 10.45 – 11.30 Uhr	Andrea Bogdahn 07851/6367960

Was	Wann	Wer
Yoga im Sitzen	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 11.03.25 18.03.25 25.03.25	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch 9.30 – 11.00 Uhr 05.03.25 12.03.25 19.03.25 26.03.25	Karin Bäuерle 07844/ 911354
Qi Gong	Freitag 09.30 Uhr 07.03.25 14.03.25 21.03.25 28.03.25	Gerhard Ziegler 07851/2312 Kurs komplett
Tischtennis spielen I	Dienstag 16.30 -18.00 Uhr 04.03.25 11.03.25 18.03.25 25.03.25	Martin Killius 07851/78494
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	Bernd Stephanny 07854/91398
Tischtennis Fortgeschrittene	Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr 06.03.25 13.03.25 20.03.25 27.03.25	Georg Beine 0033769141631
Tai-Chi 1.Gruppe 2.Gruppe	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 05.03.25 12.03.25 19.03.25 26.03.25	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Tai-Chi Anfänger-Kurs	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 05.03.25 12.03.25 19.03.25 26.03.25	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
„Le francais en marchant“, auf einer kurzen Wanderung Französisch sprechen	Mittwoch 14.30 Uhr 19.03.25 Treffpunkt SeniorenForum Kehl	Fami Cassim 0033388840188
Fahrsicherheits- Kurs für Pedelec und E-Bike Treffpunkt: Verkehrswacht-Kehl	Samstag 09.30 Uhr 05.04.25	Christina Schroth Gerd Baumer Bitte im SeniorenFoum anmelden!
Film: Färöer-Inseln	Donnerstag 10.00 Uhr 27.03.25	Renate/Klaus Oesterle Bitte im SeniorenForum anmelden!
“ Texte der Beatles, Frank Sinatra oder Bob Dylans übersetzt und gesungen	Montag 14.30 Uhr 10.03.25 24.03.25	Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Fallstricke der Technik und Ganoven im Internet.“ Erfahrungen und Austausch	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 05.03.25 19.03.25	Dr. Karl Rackette Bitte im SeniorenForum anmelden!

**Vortrag Vorsorgevollmacht
am Dienstag, den 11.März um 18.30 Uhr in der Villa RiWa in
Kehl, Richard-Wagnerstraße 3**

„Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr kann?“

Das Thema Vorsorge geht jeden an. Ganz schnell kann man durch einen Unfall oder durch eine Krankheit in die Situation geraten, nicht mehr selbst über sich entscheiden zu können. Daher ist es wichtig rechtzeitig vorzusorgen.

Frau Antje Wagner gibt in ihrem Vortrag hilfreiche Tipps zur richtigen Vorsorge.

Wir bitten um **Anmeldung beim Pflegestützpunkt** unter **07851 882410** oder **882412**

Oder per Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de

**Tanzcafe für ältere Menschen mit und ohne Demenz am
Dienstag, den 25. März um 14.30 Uhr in der
Seniorenresidenz Kinzigallee, Oberländerstraße 25 in Kehl.**

Die Demenzagentur Kehl und die Bürgerstiftung Kehl laden ältere Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen zum Tanzcafe ein. Der **Alleinunterhalter Gerhard Doll** wird mit flotter Musik begleiten. Vor allem Seniorinnen und Senioren, die zu Hause leben sind herzlich eingeladen.

Menschen mit Demenz benötigen eine Begleitung.

Wir bitten um **Anmeldung beim Pflegestützpunkt** unter **07851 882410** oder **882412**

Oder per Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de