



# **SeniorenForumKehl**

**Aktiv für sich und Andere**

**Aktuelle Angebote**

**April  
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](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**



**SCAN MICH**

**Wenn wir Zukunft ernst nehmen, dann müssen wir aufhören, sie anderen zu überlassen und selbst aktiv werden.**

Jane Goodall, geb. 1934  
britische Verhaltensforscherin

Wer kennt sie nicht, die britische Zoologin, die ihr Leben jahrzehntlang dem Schutz natürlicher Lebensräume und den letzten Wildreservaten widmete, zwischen 1957 und heute unzählige Male nach Afrika reiste und sich besonders den Lebensräumen der Schimpansen näherte, zeitenweise mit ihnen lebte und ihr Zusammenleben erforschte?

Dass sie mit ihrer Äußerung absolut recht hat, dass wir Alle, die wir uns aktiv einbringen, die wir auf Andere zugehen, das Miteinander suchen und so unser Leben selbst in die Hand nehmen, können wir Mitwirkende im SeniorenForum täglich bestätigen.

Dabei ist es besonders erfreulich, wenn wir neue Kurse angeboten bekommen und Ihnen nun ab April eine **Gesprächsrunde** unter Leitung von **Jean-Michel Niedermeyer** vorschlagen dürfen:

**„Elsäbisch-badische Geschichte am Oberrhein“** mit den Schwerpunkten auf Geschichte, Sprache und Kultur in unserem Lebensraum. Die Inhalte reichen dabei von der grenzüberschreitenden Geschichte am Oberrhein - Grafschaft Hanau-Lichtenberg, Fürstbistum Strasbourg u.a. - über die alemannisch-elsäßische Sprache bis zur Literatur, die daraus entstand. Die jeweiligen Themen werden in der Gruppe abgestimmt. J.-M. Niedermeyer ist als ehemaliger elsäßisch-französischer Lehrer für Geschichte, Erdkunde, Gemeinschaftskunde, aber auch elsäßische Geschichte, Sprache und Kultur ein profunder Kenner dieser Themen. Im Moment ist an ein Treffen pro Monat gedacht, der Beginn ist am Mittwoch, **09.04.25 um 10 Uhr**, aber alle Details können im sich bildenden Gesprächskreis konkretisiert werden. Um einen besseren Überblick zu haben, dürfen wir Sie bei Interesse um Ihre Anmeldung bitten. Wie gut passt zu dieser Gesprächsrunde das gerade eingeläutete: „Jahr der Zweisprachigkeit, ausgerufen von der „Collectivite Europeenne d'ALsace“ (CEA) mit Kulturfestivals, Konferenzen und anderen Events!

Am **24.04.25 um 10 Uhr** begrüßen wir **Sonja Kuhlmann**, die **Leiterin der Kehler Mediathek** zu einem spannenden Vortrag über **„Künstliche Intelligenz (KI)“**.

Sonja Kuhlmann wird auf ethische, rechtliche und andere Probleme eingehen, Chancen und Risiken erläutern, dabei Begriffe wie z. B. ChatGPT und Chatbot erläutern, Anwendungsbeispiele aufzeigen und auf Informationen, u.a. in der Kehler Mediathek hinweisen. Lassen Sie uns erfahren, ob sich hinter der geheimnisvollen KI eher Chancen oder Risiken verbergen und wie auch wir sie nutzen könnten! Wir bitten für diesen Vortrag unbedingt um Ihre Anmeldung.

Spannend bleibt es auch in unseren regulären Kursen. Schon seit der Antike lehrten Frauen an Akademien und standen in regem Austausch mit berühmten Denkern wie Sokrates oder Voltaire. Sie entwickelten auch eigene philosophische Theorien, aber - wie in vielen anderen Bereichen haben auch in der Philosophie nur die männlichen Vertreter einen Platz in der Wissenschaftsgeschichte gefunden. Am **29.04.25** um **15 Uhr** wird es in der **Philosophie** einen **Überblick über viele Philosophinnen geben, von der Antike über die Aufklärung bis zur Moderne**, die nie einen Platz in der Geschichte bekamen. Um nur einige Namen zu nennen: Aspasia, Hildegard von Bingen, Christine de Pizan, Olympe de Gouges, Bettina von Arnim, Rahel Levin Varnhagen, Karen Horney und Helene Stöcker. Referentin ist **Anni Fischer**. Hier sei im Vorgriff bereits auf den kommenden Monat Mai verwiesen, in dem sich am **27.05.25** um **15 Uhr** **Christa Staib-Krajewski** in der nächsten Philosophiestunde den **Künstlerinnen** widmen wird, die wie in der Philosophie so oft zu Unrecht hinter ihren bekannten Männern zurückstanden.

Die **Literaturgruppe** freut sich auf den neuesten Band von **Joachim Meyerhoff**: „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“, in der der Autor seine Fähigkeit, Komik mit Tragik zu verbinden, erneut verfeinert und der Held des Buches überall Risse, Sprünge und Lücken erkennt. Die Gruppe trifft sich am **15.04.25** um **15 Uhr**. Sie sind herzlich eingeladen, bei beiden Gruppen, Philosophie und Literatur, dazu zu kommen.

Im gemeinsamen Kochen unter der Regie von Sonja Walter kocht Brigitte Gustafson einen leckeren amerikanischen „Yummy fishing“ Fischauflauf, der Termin zum Kochen wird am **29.04.25** um **9.30 Uhr** sein.

Mit großer Freude dürfen wir Sie noch einmal 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.

Der **bundesweite Start** für das Befüllen **der** elektronischen Patientenakte (**ePA**) mit Daten durch die Praxen steht noch nicht fest. Trotzdem **können alle gesetzlich Versicherten**, die der ePA nicht widersprochen haben, **diese jetzt schon nutzen!** Deshalb bietet **Konstanze Zint** am **3./10./17./24. April** von 14:00 - 16:00 Uhr den Kurs "**Installation und Grundlagen der ePA-App**" an. Dazu gehört u.a. das Aktivieren von Grundeinstellungen, damit z.B. die **Abrechnungsdaten** (mit Diagnosen und Kosten) der einzelnen Ärzte sichtbar sind. Des Weiteren werden ältere Befunde nicht automatisch von den Praxen übertragen, so dass diese **Dokumente mit der App von Ihnen in der ePA gespeichert** werden können. Voraussetzung für den Kurs ist, dass Sie ihr Handy sicher bedienen können. Bringen Sie bitte ihre Gesundheitskarte mit!

Mit diesem abwechslungsreichen Programm hoffen wir, ein weiteres Mal Ihr Interesse geweckt zu haben und freuen uns auf 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 April 2025

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 07.04.25 14.04.25 28.04.25</b>	<b>Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Computerkurs Installation+ Grundlagen ePA-App</b>	<b>Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr 03.04.25 10.04.25 17.04.25 24.04.25</b>	<b>Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>„Fallstricke der Technik und Ganoven im Internet“ Erfahrungen und Austausch</b>	<b>Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 09.04.25 23.04.25</b>	<b>Dr. Karl Rackette Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Computerkurs „Hilfe bei Tablet, Smartphone und Laptop“</b>	<b>Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr 01.04.25 08.04.25 15.04.25 22.04.25 29.04.25</b>	<b>Manfred Transchel 015750334704 Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Sprachen</b>		
<b>Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it</b>	<b>Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 03.04.25 17.04.25</b>	<b>Colleen Benkert 07851/9943988</b>

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Englische Schulkenntnisse auffrischen</b>	<b>Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 02.04.25 16.04.25</b>	Brigitte Gustafson Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen</b>	<b>Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr 01.04.25 08.04.25 15.04.25 22.04.25 29.04.25</b>	Ute Farré ausgebucht
<b>Französisch-Konversation 1</b>	<b>Montag 15.00 – 16.30 Uhr 07.04.25 14.04.25 28.04.25</b>	Eliane Rackette et son équipe
<b>Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 10.04.25 24.04.25</b>	Herbert Leidenheimer 07851/5258 ausgebucht
<b>Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr 03.04.25 10.04.25 17.04.25 24.04.25</b>	Michael Giurgiu 017623673481
<b>Gespräche</b>		
<b>„Menschen im Dialog“</b>	<b>Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr 10.04.25</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Literatur-Kreis Joachim Meyerhoff „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“</b>	<b>Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 15.04.25</b>	
<b>Philosophie heute: „Philosophinnen“</b>	<b>Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 29.04.25</b>	Sascha Benkert 07851/9943988 Anni Fischer

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Elsässisch/Badische Geschichte am Oberrhein</b>	<b>Mittwoch 10.00 Uhr 09.04.25</b>	Jean-Michel Niedermeyer 07851/6367996 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Das Gespräch</b>	<b>Freitag 15.00 – 16.30 Uhr 25.04.25</b>	Christine Herr 07807/3338
<b>Kreatives, Unterhaltung</b>		
<b>Heiteres Gedächtnis- training</b>	<b>Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 09.04.25 23.04.25</b>	Anni Fischer 07851/5537
<b>Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele</b>	<b>Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 03.04.25 10.04.25 17.04.25 24.04.25</b>	Marlies Krestyn 07851/4341
<b>Skat-Gruppe</b>	<b>Montag 14.30 – 16.30 Uhr 14.04.25 28.04.25</b>	Gabriele Lang 017653355241
<b>Cego-Gruppe</b>	<b>Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 02.04.25 16.04.25</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Schach spielen</b>	<b>Freitag 09.30 - 11.30 Uhr 04.04.25 11.04.25 25.04.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Malen in Aquarell</b>	<b>Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr 08.04.25 29.04.25</b>	Birthe Geitmann 07851/72137

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Strickkreis</b>	<b>Mittwoch</b> <b>14.30 -16.30 Uhr</b> <b>02.04.25 09.04.25</b> <b>16.04.25 23.04.25</b> <b>30.04.25</b>	Andrea von Lossau 07851/78757
<b>Theater-Gruppe</b>	<b>Montag</b> <b>10.00 Uhr</b> <b>07.04.25</b>	Sabine Ross 07851/77200
<b>Gemeinsames Singen</b>	<b>Donnerstag</b> <b>15.00 – 16.00 Uhr</b> <b>03.04.25 24.04.25</b>	Ursula Gauglitz 07851/5126
<b>Zithergruppe SeniorenForum</b>	<b>Donnerstag</b> <b>9.00 – 10.30 Uhr</b> <b>03.04.25 10.04.25</b> <b>17.04.25 24.04.25</b>	Daniel Alix 015224366286
<b>Alle kochen gemeinsam: „Yummy fishing“ Fischauflauf</b>	<b>Dienstag</b> <b>09.30 Uhr</b> <b>29.04.25</b>	Sonja Walter 07851/77012 Brigitte Gustafson
<b>Sportliches</b>		
<b>Billard I</b>	<b>Montag</b> <b>14.30 Uhr</b> <b>07.04.25 14.04.25</b> <b>28.04.25</b>	Peter Köster 07853/1380
<b>Billard II</b>	<b>Dienstag</b> <b>14.30 Uhr</b> <b>01.04.25 08.04.25</b> <b>15.04.25 22.04.25</b> <b>29.04.25</b>	Heinz-Gert Walter 07851/77012
<b>Billard III</b>	<b>Freitag</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>Pause bis</b> <b>auf Weiteres</b>	Claudia Schultze 07851/6160259



<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Gymnastik-Gruppe</b>  07.04.25 14.04.25 28.04.25	<b>Montag</b> <b>Gruppe 1</b> <b>9.45 - 10.30 Uhr</b> <b>Gruppe 2</b> <b>10.45 – 11.30 Uhr</b>	Erika Schmidt 07851/9569246  Andrea Bogdahn 07851/6367960
<b>Yoga im Sitzen</b>	<b>Dienstag</b> <b>11.00 – 12.00 Uhr</b> <b>01.04.25 08.04.25</b> <b>15.04.25 22.04.25</b> <b>29.04.25</b>	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tanzen im SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch</b> <b>9.30 – 11.00 Uhr</b> <b>02.04.25 09.04.25</b> <b>16.04.25 23.04.25</b> <b>30.04.25</b>	Karin Bäuerle 07844/ 911354
<b>Qi Gong</b>	<b>Freitag</b> <b>09.30 Uhr</b> <b>04.04.25 25.04.25</b>	Gerhard Ziegler 07851/2312 Kurs komplett
<b>Tischtennis spielen I</b>	<b>Dienstag</b> <b>16.30 -18.00 Uhr</b> <b>01.04.25 08.04.25</b> <b>15.04.25 22.04.25</b> <b>29.04.25</b>	Martin Killius 07851/78494
<b>Tischtennis II</b>	<b>Donnerstag</b> <b>17.00 – 18.30 Uhr</b>  <b>Pause im April</b>	Bernd Stephanny 07854/91398
<b>Tischtennis Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag</b> <b>18.30 – 20.00 Uhr</b> <b>03.04.25 10.04.25</b> <b>17.04.25 24.04.25</b>	Georg Beine 0033769141631

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Tai-Chi 1.Gruppe 2.Gruppe</b>	<b>Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 02.04.25 09.04.25 16.04.25 23.04.25 30.04.25</b>	<b>Karl O. Roth 07851/8890368 Kurs komplett</b>
<b>Tai-Chi Anfänger-Kurs</b>	<b>Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 02.04.25 09.04.25 16.04.25 23.04.25 30.04.25</b>	<b>Karl O. Roth 07851/8890368 Kurs komplett</b>
<b>Besondere Veranstaltungen</b>		
<b>„Le francais en marchant“, auf einer kurzen Wanderung Französisch sprechen</b>	<b>Mittwoch 14.30 Uhr 16.04.25 Treffpunkt SeniorenForum Kehl</b>	<b>Fami Cassim  0033388840188</b>
<b>Fahrsicherheits- Kurs für Pedelec und E-Bike Treffpunkt: Verkehrswacht-Kehl</b>	<b>Samstag 09.30 Uhr 05.04.25</b>	<b>Christina Schroth Gerd Baumer Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Einstiegsschulung Zum Thema „Künstliche Intelligenz“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 24.04.24</b>	<b>Sonja Kuhlmann Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Texte der Beatles, Frank Sinatra oder Bob Dylans übersetzt und gesungen</b>	<b>Montag 15.00 Uhr 14.04.25 28.04.25</b>	<b>Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>

## **Entspannung für pflegende Angehörige**

**am Dienstag, den 1. April von 17.00-18.30 Uhr  
in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Auch pflegende Angehörige verdienen eine Auszeit vom stressigen Alltag. Der Pflegestützpunkt lädt ein, zur Veranstaltung „Entspannung und Bewegung für pflegende Angehörige“. **Petra Müller von „Yoga your Life“** zeigt Übungen für Schultern, Arme, Hände und Rücken, die gut auf einem Stuhl und auch bequem zu Hause durchgeführt werden können. Es geht darum seine Muskeln zu dehnen und zu stärken und so den Stress zu vergessen. Wir empfehlen Ihnen mit bequemer Kleidung zu kommen.

**Interessierte melden sich beim Pflegestützpunkt an unter der Telefonnummer 07851 88-2410/ – 2412**

**Oder per E-Mail an [psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de).**

## **Offen darüber reden-das unaufhaltsame Vergessen**

**am Donnerstag, den 10. April um 18.30 Uhr  
in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagnerstraße 3**

**Uwe Halter, Demenzexperte und Pflegefachkraft**

Ziel der Veranstaltung ist es, sich in die Welt demenzkranker Menschen hineinzusetzen, um ihr Verhalten besser zu verstehen und damit umzugehen. In diesem Zusammenhang erhalten die Teilnehmenden nützliche Anregungen für den Umgang mit herausfordernden Situationen.

**Interessierte melden sich beim Pflegestützpunkt an unter der Telefonnummer 07851 88-2410/ – 2412**

**Oder per E-Mail an [psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de)**

**Die Veranstaltungen sind kostenlos.**