



# **SeniorenForumKehl**

**Aktiv für sich und Andere**

**Aktuelle Angebote**

**Mai  
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 10.00 - 11.30 Uhr**

**Montag 14.00 - 15.30 Uhr**

## **Es ist nicht leicht, die Welt zu verändern. Aber der Versuch lohnt und manchmal ist er überfällig.**

Dr. Norbert Lammert  
Präsident des Deutschen Bundestages ( 2005-17 )

Man möchte ihm recht geben, dem heute 75-jährigen Politiker, der sich mit seiner stets sachlichen Analyse und seinen klaren Grundsätzen Respekt bei allen politischen Fraktionen verschaffte. Und man wünscht sich mehr von seiner Sorte in diesen aufgeregten Zeiten.

Gegen die Aufregung ist bei uns ein Kraut gewachsen, bzw. ein neuer Kurs geht an den Start und wir danken **Karl O. Roth** sehr für seine Bereitschaft, ab Mai einen **Tai- Chi Anfängerkurs im Wutan-Stil** bei uns anzubieten: „Heilgymnastik“, „Meditation in Bewegung“ - Energie , die zum Fließen gebracht wird - all das sind die Bezeichnungen, die verschiedene Handformen bezeichnen, die ,sich teils wiederholend, mit Bewegungsabläufen ausgeübt werden. Der neue Kurs richtet sich an beweglich gebliebene Senioren/innen, umfasst 12-15 Stunden, die auch konstant und regelmäßig besucht werden sollten! Der Start ist am **08.05.24 um 15 Uhr** und umfasst jeweils eine Stunde. Die Teilnehmer werden um lockere Kleidung, Wollsocken oder flache Schuhe gebeten und können sich ab sofort anmelden, wobei Karl O. Roth mit einer kleinen Gruppe starten wird.

Auch unseren Filmfreunden haben wir wieder etwas ganz Besonderes zu bieten: mit dem Motorrad waren **Renate und Klaus Oesterle** in Andalusien unterwegs. In der Region Spaniens, die für viele Urlauber mit ihren 87.000 qm und 8,4 Millionen Einwohnern der Inbegriff Spaniens ist. Wir erleben den 7,7 km langen Caminito del Rey, den sogenannten Königspfad, die Stadt Ronda, die Alhambra in Toledo und last not least den südlichsten Teil Großbritanniens: Gibraltar!  
Der Film steht am **16.05.24 um 10 Uhr** auf dem Programm, gerne können Sie sich bereits heute anmelden.

Seit März bietet Ihnen **Fami Cassim** einmal im Monat das Angebot, in einer kleinen Gruppe eine kurze abwechslungsreiche Wanderung links und rechts des Rheins zu unternehmen, sich dabei in französischer Sprache zu unterhalten und Neues zu entdecken.

Der Start ist am 15.05.24 um 14.30 Uhr vor dem SeniorenForum. Wir bitten um Ihre Anmeldung für „**Le Francais en marchant**“. Gerne nimmt er Ihre Anmeldung auch direkt entgegen :Tel : 0033388840188 (AB).

Inzwischen sehr gut etabliert hat sich „**das Gespräch**“, das **Christine Herr** einmal im Monat anbietet, das einzelne Themen aufgreift und sie aus unterschiedlichen Facetten beleuchtet, der nächste Termin ist der **17.05.24 um 15 Uhr**. Sie sind herzlich eingeladen.

Das gilt auch für den **Literatur-Kreis**, der sich am **21.05.21 um 15 Uhr** trifft und über das Buch :“**Das letzte Bild**“ von **Anja Jonuleit** spricht, ein Buch, das seine Leser mitnimmt nach Norwegen und in eine Familiengeschichte nach einer wahren Begebenheit. Sehr spannend!

Der **Philosophiekreis** widmet sich im Mai einem ganz Großen, vielleicht sogar dem Größten unter unseren Gelehrten: **Johann Wolfgang von Goethe** wird das Thema sein, die Leitung hat **Sascha Benkert**, unterstützt von **Gerd Lutt** und **Michael Giurgiu**. Der Termin ist am **28.05.24 um 15 Uhr**.

Bei den Computerkursen ändert sich wenig. Immer noch sehr gefragt ist **Roland Schühles** Angebot ,alle Fragen rund um ihr Smartphone zu beantworten. Jeden **Montagnachmittag ab 14 Uhr** steht er dazu zur Verfügung. **Daniel Ruff** hat mit seinem Wissen inzwischen vielen Senioren/innen weitergeholfen, sein Kurs: „ **Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co**“ bringt immer noch viele Hilfesuchende ins SeniorenForum und auch „ **Internet für Anfänger**“ mit Roland Schühle ist gefragt.

Auf Grund der großen Nachfrage wird Konstanze Zint am **02.,16. und 23.05.24** jeweils um **14 Uhr** wieder den Kurs "**Excel-Grundlagen**" anbieten. Sie wird die grundlegenden Funktionen für das Anlegen, Bearbeiten und Ausdrucken von Tabellen und das Erstellen einfacher Formeln anhand verschiedener Beispiele vermitteln (z.B. monatlicher oder täglicher Verbrauch von Strom, Wasser und Gas, das Anlegen einer Tabelle für das Erfassen und Auswerten des Blutdrucks oder z.B. Adresslisten verwalten). Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse in Excel voraus, Sie sollten jedoch grundlegende Computerkenntnisse haben. Ein vertiefender Kurs ist für das 2. Halbjahr 2024 geplant.

Wir bitten für alle Angebote rund um Computer und Internet um ihre Anmeldung.

Am **14.05.24** ab **9 Uhr** bittet **Sonja Walter** zu Tisch . Geplant sind gegrillter Rhabarber mit Burrata und Pfefferöl, Risotto mit grünem Spargel und Dessert. Gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen und gemeinsam anschließend alles wieder in Ordnung zu bringen ist ihr Motto! Gerne dürfen Sie sich anmelden.

Mit diesem abwechslungsreichen Programm freuen wir uns, Sie im Mai im SeniorenForum begrüßen zu dürfen!

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 Mai 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 06.05.24 13.05.24 27.05.24</b>	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computerkurs „Internet für Anfänger“</b>	<b>Mittwoch 10.00 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24</b>	Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computer-Kurs „Excel- Grundlagen“</b>	<b>Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24</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 07.05.24 14.05.24 21.05.24 28.05.24</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 02.05.24 16.05.24</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 08.05.24 29.05.24</b>	Brigitte Gustafson 01704931889 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen</b>	<b>Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 07.05.24 14.05.24</b>	Ute Farré ausgebucht
<b>Französisch-Konversation 1</b>	<b>Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 06.05.24 13.05.24 27.05.24</b>	Eliane Rackette et son équipe
<b>Latein: Kurztexte von Cicero u.a. lat.-dtsch/franz.</b>	<b>Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24</b>	Harald Becker 017650445805 pour plus d'information
<b>Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 23.05.24</b>	Herbert Leidenheimer 07851/5258
<b>Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24</b>	Michael Giurgiu 017657983282
<b>Gespräche</b>		
<b>„Menschen im Dialog“</b>	<b>Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr Pause im Mai</b>	Sascha Benkert 07851/9943988

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Literatur-Kreis</b> Anja Jonuleit „Das letzte Bild“	<b>Dienstag,</b> <b>15.00 – 16.30 Uhr</b> <b>21.05.24</b>	
<b>Philosophie heute:</b> „Goethe“	<b>Dienstag,</b> <b>15.00 – 16.30 Uhr</b> <b>28.05.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Das Gespräch</b>	<b>Freitag</b> <b>15.00 Uhr</b> <b>17.05.24</b>	Christine Herr 07807/3338
<b>Kreatives, Unterhaltung</b>		
<b>Heiteres</b> <b>Gedächtnis-</b> <b>training</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>15.00 – 16.00 Uhr</b> <b>15.05.24 29.05.24</b>	Anni Fischer 07851/5537
<b>Spielenachmittag</b> <b>Brett-, Karten- und</b> <b>Würfelspiele</b>	<b>Donnerstag,</b> <b>15.00 – 17.00 Uhr</b> <b>02.05.24 16.05.24</b> <b>23.05.24</b>	Marlies Krestyn 07851/4341
<b>Skat-Gruppe</b>	<b>Montag,</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>06.05.24 13.05.24</b> <b>27.05.24</b>	Gabriele Lang 017653355241
<b>Cego-Gruppe</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>08.05.24 22.05.24</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Schach spielen</b>	<b>Freitag,</b> <b>09.30 - 11.30 Uhr</b> <b>03.05.24 10.05.24</b> <b>17.05.24 24.05.24</b> <b>31.05.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Malen in Aquarell</b>	<b>Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 07.05.24 28.05.24</b>	Birthe Geitmann 07851/72137
<b>Strickkreis</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24</b>	Andrea von Lossau 07851/78757
<b>Theater-Gruppe</b>	<b>Montag, 10.00 Uhr 13.05.24</b>	Sabine Ross 07851/77200
<b>Gemeinsames Singen</b>	<b>Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 02.05.24 16.05.24</b>	Ursula Gauglitz 07851/5126
<b>Zithergruppe SeniorenForum</b>	<b>Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24</b>	Daniel Alix 015224366286
<b>Alle kochen gemeinsam:</b>  <b>Gegrillter Rhabarber mit Burrata und Pfefferöl, Risotto mit grünem Spargel und Dessert.</b>	<b>Dienstag 09.00 Uhr 14.05.24</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Sportliches</b>		
<b>Billard I</b>	<b>Montag 14.30 06.05.24 13.05.24 27.05.24</b>	Peter Köster 07853/1380



<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Billard II</b>	<b>Dienstag</b> <b>14.30 Uhr</b> <b>07.05.24 14.05.24</b> <b>21.05.24 28.05.24</b>	Heinz-Gert Walter 07851/77012
<b>Billard III</b>	<b>Freitag</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>03.05.24 10.05.24</b> <b>17.05.24 24.05.24</b> <b>31.05.24</b>	Claudia Schultze 07851/6160259
<b>Gymnastik-Gruppe</b>  <b>06.05.24 13.05.24</b> <b>27.05.24</b>	<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</b>	<b>Dienstag</b> <b>11.00 – 12.00 Uhr</b> <b>07.05.24 14.05.24</b>	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tanzen im SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>9.30 – 11.00 Uhr</b> <b>08.05.24 15.05.24</b> <b>22.05.24 29.05.24</b>	Karin Bäuerle 07844/ 911354
<b>Qi Gong</b>	<b>Freitag</b> <b>09.30 Uhr</b> <b>03.05.24 24.05.24</b>	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tischtennis spielen I</b>	<b>Dienstag,</b> <b>17.00 – 18.30 Uhr</b> <b>07.05.24 14.05.24</b> <b>21.05.24 28.05.24</b>	Martin Killius 07851/78494

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Tischtennis II Anfänger</b>	<b>Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24</b>	Bernd Stephanny 07854/91398
<b>Boule spielen am Kehler Freibad</b>	<b>Donnerstag ab 09.30 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24</b>	Bernd Stephanny 07854/91398
<b>Tai-Chi</b>	<b>Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24</b>	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Besondere Veranstaltungen</b>		
<b>Film: „Andalusien“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 16.05.24</b>	Renate Oesterle Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Vortrag: Einbruchssicheres Wohnen“</b>	<b>Donnerstag 10.00- 11.00 Uhr 02.05.24</b>	Ralf Kaufmann Anmeldung unter 07851/882412 Fr.Feuerbach
<b>„Le francais en marchant“ Sprechen Sie auf einer kurzen Wanderung französisch</b>	<b>Mittwoch 14.30 Uhr 15.05.24 Treffpunkt SeniorenForum Kehl</b>	Fami Cassim Anmeldung unter 0033388840188 (AB)

## **Spielplatz am Wasserband**

Ab Mai ist das Wasserbandteam wieder aktiv und reinigt das Wasserband. Wie in den letzten Jahren kümmern sich Senioren und Seniorinnen immer dienstags und freitags zwischen 7 und 9 Uhr um den beliebten Wasserspielplatz in der Nähe des Weißtannenturms. **Die Gruppe braucht Unterstützung!** Daher unsere Bitte. Wenn Sie bei dieser tollen Aktion mitmachen möchten oder Personen kennen, die eine schöne und sinnstiftende Aufgabe suchen,-melden Sie sich!

Informationen erhalten Sie bei Frau Armbruster von der Stadt Kehl.

**Tel: 07851 882410 oder per E-Mail an**

**psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de**

## **Vortrag: Pflegebedürftig was nun?**

Der Vortrag informiert darüber, wie man sich auf ein Begutachtungsgespräch für den medizinischen Dienst vorbereiten kann.

**Wann:** Mittwoch 15. Mai um 18.30 Uhr

**Wo:** Villa RiWa, Richard-Wagnerstraße 3 in Kehl.

**Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten** beim Pflegestützpunkt

**Telefon.07851 882410 oder per E-Mail an**

**psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de**

# Das SeniorenForumKehl finden Sie in der Jahnstr. 22

