



# **SeniorenForumKehl**

**Aktiv für sich und Andere**

**Aktuelle Angebote**

**April  
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**

# **Nichts ist leichter, als Tabus zu zerbrechen und nichts schwieriger, als ein vernünftiges Zusammenleben zu organisieren**

Alexander Mitscherlich  
Arzt und Psychologe, 1908-1982

Wenn wir die Welt im Großen und unsere Gesellschaft im Kleinen betrachten, müssen wir dem bekannten Psychoanalytiker Mitscherlich uneingeschränkt zustimmen! Streiks in nie gekanntem Ausmaß beherrschen unsere Nachrichten, der Konsens zwischen den bürgerlichen Parteien scheint unvereinbar, unsere Infrastruktur ist durch jahrzehntelangen Stillstand vielerorts marode, Bürokratie legt sich wie Schimmel auf das Land und oft beherrscht das dumpfe Wiederholen unzureichend verstandener Zusammenhänge die Diskussion in unserer Gesellschaft!

Umso erfreulicher gestaltet sich das Zusammentreffen im SeniorenForum, in welchen Kursen und Gruppen auch immer.

Wieder einmal wird **Hansjürgen Hörnel** seine Zuhörer in seinen Bann ziehen, wenn er am **18.04.24** ab **10 Uhr Antonin Dvorak** vorstellen wird, diesen weltberühmten Komponisten der „Sinfonie aus der Neuen Welt“, der „Slawischen Tänze“ oder seines Cello-Konzertes. Aber wer weiß schon, dass dem kleinen Antonin die Musik nicht in die Wiege gelegt war, dass er vielmehr als Metzgergeselle arbeitete und in der Gaststätte seines Vaters half? Es verspricht, ein sehr interessanter Vortrag zu werden und wir bitten, wie immer, um ihre Anmeldung.

Bereits eine Woche davor, am **11.04.24** um **10 Uhr** sind all` die Freunde der Filme von **Gabi und Peter Schulze** eingeladen zur Reise nach **Norwegen**. In den Jahren 2022 und 23 gedreht, nehmen sie uns mit auf eine Reise durch dieses faszinierende Land - vom Süden mit seiner beeindruckenden Fjell- und Fjordlandschaft über Ålesund nach Tromsø, weiter über die Lofoten und schließlich, ganz im Norden Europas angekommen, bis zum Nordkap mit seiner unbeschreiblichen Stimmung am letzten Tag des Jahres, an dem die Sonne dort nicht untergeht! Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

Doch zuvor wird dieser Monat sehr sportlich starten. Nach dem großen Erfolg des letzten Jahres laden **Christina Schroth** und **Gerd Baumer** wieder zu einem kostenlosen **Fahrsicherheitskurs für Pedelec- und E-Bikefahrer** am **06.04.24** ab **9.30 Uhr** auf dem Gelände der **Verkehrswacht Kehl**, Vogesenallee 39 ein.

Der Kurs richtet sich u.a. an all die 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 und unnötiges Auf- und Absteigen vermeiden können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Kursdauer 3 Stunden, der Anmeldeschluss für Ihre verbindliche Anmeldung ist der 27.03.24.

Die Gruppe : „**Le francais en marchant**“ trifft sich am **17.04.24** um **14 Uhr** vor dem Hauptbahnhof in Kehl um mit **Fami Cassim** spazieren zu gehen und sich dabei auf Französisch zu unterhalten. Er nimmt unter : Tel. 0033388840188 ( evtl. AB) gerne Ihre Anmeldung entgegen.

Und last not least gehört zum Thema Sport und Bewegung auch das **Boule spielen**, das **Bernd Stephanny** ab April wieder jeden **Donnerstag** ab **9.30 Uhr** auf der Boulebahn vor dem ehemaligen Schwimmbad anbieten wird.

Der „**Dialog**“ findet im April ausnahmsweise bereits am **04.04.24** um **10 Uhr** statt, **Sascha Benkert** hat die Leitung.

Am **16.04.24** wird sich die **Literaturgruppe** um **15 Uhr** treffen. Zur Diskussion steht das Buch : „**Suleika öffnet die Augen**“ der Autorin **Jachina Gusel**.

Wenige Tage später, am **19.04.24** um **15 Uhr** lädt **Christine Herr** wieder zu ihrer beliebten Runde : **das Gespräch**“ und

„**Edmund Husserl**“ wird Thema sein in **Philosophie heute** am **23.04.24** um **15 Uhr** unter der Leitung von **Sascha Benkert**.

Sie sind herzlich eingeladen, teilzunehmen!

Das Motto : „**Neue Wege gehen- alle kochen gemeinsam**“ nimmt **Sonja Walter** auf und kocht gemeinsam mit **Yves Rekofonirialalao** aus **Madagaskar** am **16.04.24** ab **9.30 Uhr** Hähnchen mit Mangosalat und ein Dessert. Gerne können Sie sich dazu anmelden.

Die Smartphone- und Computerkurse laufen ohne Unterbrechung weiter, so wiederholt **Konstanze Zint** ihren Kurs : „**WhatsApp auf dem Notebook**“, **Daniel Ruff** nimmt die „**Angst vor Tablet, Laptop und Co**“ und **Roland Schühle** bietet Einführungen ins Internet: „**Suchen und Buchen im Internet**“. Über die genauen Zeiten informieren Sie sich bitte im Programmteil dieses Monatsberichtes und melden sich sehr gerne an, gerade bei den Computerkursen sind sehr schnell alle Plätze belegt. Konstanze Zint benötigt bei der Anmeldung Ihre Handy Nr. .

Ganz zum Schluss noch ein Vorgriff auf den Mai, wo uns gleich zu Beginn, am **02.05.24** um **10 Uhr Polizeihauptkommissar Ralf Kaufmann** einen Vortrag zum „**einbruchsicheren Wohnen**“ halten wird, ein Thema, das uns alle betrifft. Die Anmeldung erfolgt in diesem Falle über Frau Feuerbach vom PSP, Telefon: 07851 88-2412.

Zusammen mit **Karlo Roth** als ausgebildetem Tai Chi Lehrer planen wir ab Mai einen **Tai Chi Kurs**, der sich an noch rüstige Senioren/innen wenden wird und voraussichtlich am Mittwochnachmittag stattfinden wird. Es sind 12-15 Termine geplant. Näheres folgt.

Wenn dieses Programmheft erscheint, hat durch die Zeitumstellung die „sonnigere“ Jahreszeit begonnen und wir wünschen Ihnen sehr schöne Frühlingstage und freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre rege Teilnahme!

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 April 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 08.04.24 15.04.24 22.04.24 29.04.24	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computerkurs „Suchen und Buchen im Internet“	Mittwoch 10.00 Uhr 03.04.24 10.04.24 17.04.24 24.04.24	Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „WhatsApp auf dem Notebook“	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 11.04.24 18.04.24 25.04.24	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs “ Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co“	Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr 02.04.24 09.04.24 16.04.24 23.04.24 30.04.24	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Sprachen</b>		
Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 04.04.24 18.04.24	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 03.04.24 17.04.24</b>	Brigitte Gustafson 01704931889 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Französisch-Konversation</b>	<b>Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 08.04.24 15.04.24 22.04.24 29.04.24</b>	Eliane Rackette et son équipe
<b>Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen</b>	<b>Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 02.04.24 09.04.24 16.04.24 23.04.24 30.04.24</b>	Ute Farré ausgebucht
<b>Latein: Kurztex-te von Cicero u.a. lat.-dtsch/franz.</b>	<b>Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr 03.04.24 10.04.24 17.04.24 24.04.24</b>	Harald Becker 017650445805 pour plus d'information
<b>Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 11.04.24 25.04.24</b>	Herbert Leidenheimer 07851/5258
<b>Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 04.04.24 11.04.24 18.04.24 25.04.24</b>	Michael Giurgiu 017657983282
<b>Gespräche</b>		
<b>„Menschen im Dialog“</b>	<b>Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr 04.04.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Literatur-Kreis Gusel Jachina „Suleika öffnet die Augen“</b>	<b>Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 16.04.24</b>	

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Philosophie heute: Edmund Husserl</b>	<b>Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 23.04.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Das Gespräch</b>	<b>Freitag 15.00 Uhr 19.04.24</b>	Org. Leitung Christine Herr Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Kreatives, Unterhaltung</b>		
<b>Heiteres Gedächtnis- training</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr 03.04.24 17.04.24</b>	Anni Fischer 07851/5537
<b>Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr 04.04.24 11.04.24 18.04.24 25.04.24</b>	Marlies Krestyn 07851/4341
<b>Skat-Gruppe</b>	<b>Montag, 14.30 – 16.30 Uhr 08.04.24 15.04.24 22.04.24 29.04.24</b>	Gabriele Lang 017653355241
<b>Cego-Gruppe</b>	<b>Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 10.04.24 24.04.24</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Schach spielen</b>	<b>Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr 05.04.24 12.04.24 19.04.24 26.04.24</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Malen in Aquarell</b>	<b>Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 23.04.24</b>	Birthe Geitmann 07851/72137

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Strickkreis</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr 03.04.24 10.04.24 17.04.24 24.04.24</b>	Andrea von Lossau 07851/78757
<b>Theater-Gruppe</b>	<b>Montag, 10.00 Uhr 08.04.24</b>	Sabine Ross 07851/77200
<b>Gemeinsames Singen</b>	<b>Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 18.04.24</b>	Ursula Gauglitz 07851/5126
<b>Zithergruppe SeniorenForum</b>	<b>Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 04.04.24 11.04.24 18.04.24 25.04.24</b>	Daniel Alix 015224366286
<b>Alle kochen gemeinsam: “Hühnchen mit Mangosalat nach Madagaskarart und Dessert“</b>	<b>Dienstag 09.30 Uhr 16.04.24</b>	Sonja Walter 07851/77012  Yves Rekofonirialalao
<b>Sportliches</b>		
<b>Billard I</b>	<b>Montag 14.30 08.04.24 15.04.24 22.04.24 29.04.24</b>	Peter Köster 07853/1380
<b>Billard II</b>	<b>Dienstag 14.30 Uhr 02.04.24 09.04.24 16.04.24 23.04.24 30.04.24</b>	Heinz-Gert Walter 07851/77012
<b>Billard III</b>	<b>Freitag 14.30 – 17.00 Uhr 05.04.24 12.04.24 19.04.24 26.04.24</b>	Claudia Schultze 07851/6160254

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Gymnastik-Gruppe</b> <b>08.04.24 15.04.24</b> <b>22.04.24 29.04.24</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>09.04.24 16.04.24</b> <b>23.04.24 30.04.24</b>	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tanzen im SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>9.30 – 11.00 Uhr</b> <b>03.04.24 10.04.24</b> <b>17.04.24 24.04.24</b>	Karin Bäuerle 07844/ 911354
<b>Qi Gong</b>	<b>Freitag</b> <b>09.30 Uhr</b> <b>05.04.24 12.04.24</b> <b>19.04.24 26.04.24</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>02.04.24 09.04.24</b> <b>16.04.24 23.04.24</b> <b>30.04.24</b>	Martin Killius 07851/78494
<b>Tischtennis II Anfänger</b>	<b>Donnerstag</b> <b>17.00 – 18.00 Uhr</b> <b>04.04.24 11.04.24</b> <b>18.04.24 25.04.24</b>	Bernd Stephanny 07854/91398
<b>Boule spielen am ehemaligen Kehler Freibad</b>	<b>Donnerstag</b> <b>ab 09.30 Uhr</b> <b>04.04.24 11.04.24</b> <b>18.04.24 25.04.24</b>	Bernd Stephanny 07854/91398

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Besondere Veranstaltungen</b>		
<b>Musikalischer Vortrag: Antonin Dvorak</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 18.04.24</b>	Hansjürgen Hörnel Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Film: „Norwegen“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 11.04.24</b>	Peter Schulze Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>„Le francais en marchant“ französisch sprechen auf einer kurzen Wanderung</b>	<b>Mittwoch 14.00 Uhr 17.04.24 Treffpunkt: Haupteingang Bahnhof Kehl</b>	Fami Cassim  Anmeldung unter Tel.Nr. 0033388840188 (AB)
<b>Pedelec-/E-Bike Fahrsicherheits-Kurs auf dem Gelände der Verkehrswacht Kehl</b>	<b>Samstag 09.30-12.30 Uhr 06.04.24</b>	Christina Schroth Gerd Baumer Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Vortrag: „Einbruchssicheres Wohnen“</b>	<b>Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr 02.05.24</b>	PHK Ralf Kaufmann Anmeldung unter: 07851/882412 Fr. Feuerbach

## **Vortrag über den Umgang und die Kommunikation bei Demenz mit Elfriede Marino, Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Altenpflegerin**

Die meisten Menschen mit einer Demenzerkrankung werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt und betreut. Demenzerkrankungen sind mit Veränderungen des Verhaltens und der Persönlichkeit verbunden. Dies stellt oft eine große Herausforderung für die betreuenden Personen dar. Das Wissen über den Umgang und die Kommunikation mit den Betroffenen ist von großer Bedeutung. Die Lebensgeschichte eines Menschen ist ein Haus mit vielen Zimmern, der Einsatz der Schlüsselwörter ermöglicht einen Zugang und wirkt wie ein Türöffner. Man kann die Lebenswelt des Betroffenen besser verstehen und kann sein Verhalten besser einordnen. Frau Marino geht es in ihrem Vortrag darum, Verhaltensweisen von Menschen mit einer Demenzerkrankung zu verstehen und Hilfen in schwierigen Situationen zu geben.

**Wann:** Donnerstag 25. April um 18.30 Uhr

**Wo:** Villa RiWa, Richard-Wagner-Straße 3 in Kehl

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

07851 882412 oder per E- Mail an [psp-ortenaukreis @stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de).

## **„Im Alter sicher leben“- Wie schützen wir uns vor Wohnungseinbrüchen?**

Im Mittelpunkt des Vortrages wird darauf eingegangen, wie die Wohnung einbruchsicher gemacht werden kann. Tätern keine Chance geben.

Antworten und Tipps rund um dieses Thema Kriminalität zum Nachteil von Seniorinnen und Senioren gibt **Polizeihauptkommissar Ralf Kaufmann** vom Referat Prävention des Polizeipräsidiums Offenburg.

**Wann:** Donnerstag 2. Mai von 10:00-11:00 Uhr

**Wo:** SeniorenForum, Jahnstraße 22 in Kehl

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

Telefon: 07851 882412 oder per E-Mail an [psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de).

