SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

März 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

Bürozeiten:

Montag - Freitag	**10.00 - 11.30 Uhr**
Montag	**14.00 - 15.30 Uhr**

Der gesunde Menschenverstand und die politische Klugheit gebieten, sich stets in die Mentalität anderer Kulturkreise zu versetzen.

Peter Scholl-Latour
1924 -2014, dtsch-franz. Journalist

Manchmal wünscht man ihn sich schon zurück, den großen Journalisten und Erklärer uns fremder Welten zwischen Indochina, Afrika und ganz besonders im Nahen Osten! Nichts erhofft man sehnlicher, als endlich wieder zurückzukehren in die „gute alte Zeit“ vor Putins Angriffskrieg und dem schier unüberbrückbaren Hass im Nahen Osten.
Und doch begleiten diese Konflikte unser Leben und wir sind froh, im SeniorenForum mit all seinen unterschiedlichen Möglichkeiten der Begegnung abschalten und uns sinnvoll betätigen zu können.

Kennen Sie zum Beispiel unsere aktuellen Sprachkurse? Jede Woche donnerstags haben Sie die Gelegenheit, mit **Michael Giurgiu** ihr **Italienisch** zu verbessern, er erwartet in seinem Kurs die **Fortgeschrittenen,** während **Herbert Leidenheimer** zweimal im Monat **Italienischkurse für Anfänger** mit Vorkenntnissen anbietet.
Immer absolut ausgebucht ist der **Französischkurs für Anfänger** mit Vorkenntnissen jeden Dienstagmorgen bei **Ute Farré**. Am Montag-nachmittag erwartet Sie, die sie sich gut in der Sprache der Nachbarn verständigen können, **Eliane Rackette** zur **Konversation in französischer Sprache**. Auch **Englisch für Fortgeschrittene,** „Lets talk about it“, mit **Colleen Benkert** zweimal im Monat am Donnerstag-nachmittag ist eine große Freude. Dazu erwartet Sie jeden Mittwochmorgen **Harald Becker** in seinem **Latein-Kreis**, in dem Texte von Cicero und anderen aus dem Lateinischen ins Deutsche oder gerne auch ins Französische übersetzt werden.

Ganz besonders freuen wir uns nun, Ihnen ab März zusätzlich auch wieder **„Englisch zum Auffrischen“** anbieten zu können. Verschüttetes Schulenglisch wieder aktivieren, eine Reise planen o.ä. **„Refreshing your English**“ nennt **Brigitte Gustavson** ihren am **06.03.24** um **9.45 Uhr** beginnenden Kurs, zu dem wir Sie zweimal monatlich einladen möchten. Für die Teilnahme an diesem Kurs bitten wir um Ihre Anmeldung.

Auch mit Sprache zu tun hat eine kurze Wanderung, die **Fami Cassim** anbietet: „**Le Francais en marchant**“ nennt er seine Unternehmung und schlägt vor: „Sprechen Sie auf einer kurzen Wanderung Französisch, jedes Niveau ohne sprachliche Hemmung ist willkommen“.
Er erwartet seine Teilnehmer/innen am Mittwoch, den **20.03.24** um **14 Uhr** vor dem Haupteingang des Kehler Bahnhofes. Bitte melden Sie sich direkt bei ihm an: Tel.: 0033388840188 (evtl. Anrufbeantworter).

Schon fast ein Selbstläufer sind die Filme von **Gaby und Peter Schulze** und wir freuen uns sehr, Sie am **21.03.24** um **10 Uhr** zu einem Film **„ Unterwegs in den Schweizer Alpen“** einzuladen, der in den Jahren 2019-23 entstanden ist. Das Ehepaar wird uns mitnehmen zu seinen Passfahrten, zur Aare- und Gletscherschlucht, zum Jungfraujoch, um nur einige Ziele zu nennen. Auch Chur und Grindelwald, das Lauterbrunnental mit Ausflügen zum Schilthorn und den Tümmelbachwasserfällen werden wir kennenlernen oder uns wieder in Erinnerung rufen. Freuen Sie sich auf diesen Film und melden Sie sich bitte an.

Sonja Walter lädt unter ihrem Motto: **„Neue Wege gehen - alle kochen gemeinsam“** am Dienstag, den **19.03.24** ab **9 Uhr** zum Kochen, Essen und selbstverständlich auch zum gemeinsamen Aufräumen ein. Überbackene Zwiebelsuppe, Spinatauflauf mit Ei und Süßkartoffelchips stehen auf dem Plan. Sie sollten sich möglichst bald anmelden, wenn Sie mittun möchten.

Die **Tischtennisabteilung** hätte gerne mehr Mitspieler/innen am **Donnerstagnachmittag ab 17 Uhr.** Während der Dienstagnachmittag gut besucht ist, würde sich die Gruppe am Donnerstag über weitere interessierte Sportler/innen freuen. Kommen Sie einfach vorbei, Sie werden bereits erwartet!
Das gilt auch für die **Billard Frauengruppe**, die sich **freitags** um **15 Uhr** trifft, weitere Mitspielerinnen, auch Anfängerinnen, wären sehr willkommen! Natürlich werden auch die Herren nicht abgewiesen.
Wir bleiben noch ein bisschen beim Sport:
auf Grund des großen Erfolgs der **E-Bike und Pedelec-Fahrsicherheitskurse** mit **Christina Schroth** und **Gerd Baumer**, die sich im letzten Jahr speziell an Senioren/innen wandten, sind ähnliche Aktionen auch wieder in diesem Jahr geplant. Bitte merken Sie sich den

Samstagvormittag, **06.04.24** vor, alle Details erfahren Sie rechtzeitig in unserem April Heft, anmelden können Sie sich gerne ab sofort.

Die Computerkurse sind alle gut besucht und werden ihre bisherigen Angebote auf sehr unterschiedlichen Niveaus fortführen. Während sich **Daniel Ruffs** Kurs **„ Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co“** jeden Dienstagnachmittag um **16 Uhr** an Menschen ohne große Kenntnisse richtet, geht es bei **Roland Schühles** Kurs jeden Mittwochmorgen um **10 Uhr** um gezieltes **„ Suchen und Buchen im Internet“** und spannt den Bogen vom Arztbesuch bis zum Kauf der Fahrkarte.
An User mit Vorkenntnissen richtet sich **Konstanze Zints** Kurs am Donnerstag um **14 Uhr**, sei es am **07.und 14.03** beim **Excel-Kurs** oder am **21. und 28.03.** bei der Wiederholung des **„Workshop-Datei-Managers“**. Hierbei handelt es sich u.a. um das Suchen, Wieder-herstellen von Dateien, um den Umgang mit Ordnerstrukturen oder Arbeiten mit zwei Fenstern. Für alle Kurse benötigen wir Ihre Anmeldung.

Der Vollständigkeit halber sei noch auf den **Literaturkreis** verwiesen, der am **19.03.24** um **15 Uhr „Theodor Fontanes „Quitt“** besprechen wird, während **Philosophie heute** sich am **26.03.24**, ebenfalls um **15 Uhr** mit einem anderen großen „Theodor“ befassen wird, nämlich „**Theodor W. Adorno“** der als Mitglied der Frankfurter Schule große Bedeutung für die 68-Bewegung der deutschen akademischen Jugend erlangte. Die Leitung des Kreises hat **Sascha Benkert.**

Leider müssen wir uns schon wieder von einem ganz lieb gewonnenen Menschen verabschieden. Über so viele Jahre gehörte Claude Noel zum SeniorenForum, übernahm Kurse und Gruppen, leitete Tischtennis und Billard, war in seiner ruhigen, zugewandten und freundlichen Art Hilfe und Ansprechpartner, wo immer man ihn brauchte. Ein Freund, der uns sehr fehlen wird und dem wir vom SeniorenForum zu ganz großem Dank verpflichtet sind. Er starb ganz überraschend und unerwartet.
Wir trauern mit Claudes Familie.

Ihr Team des SeniorenForumKehl:
Anni Fischer, Dorle Gaiser, Ursula Gaiser, Marita Ganter,
Brigitte Illenberger, Gisela Petit, Gerlinde Seebacher,
Barbara Steinhausen, Sonja Walter, Roland Schühle, Bernd Stephanny

SeniorenForumKehl

Programm für März 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** **04.03.24 11.03.24** **18.03.24 25.03.24**	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Suchen und Buchen im Internet“	**Mittwoch** **10.00 Uhr** **06.03.24 13.03.24** **20.03.24 27.03.24**	Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs **Excel-Grundlagen Workshop: Datei-Manager**	**Donnerstag,** **14.00 – 16.00 Uhr** **07.03.24 14.03.24** **21.03.24 28.03.24**	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs “ Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co“	**Dienstag** **16.00 – 17.00 Uhr** **05.03.24 12.03.24** **19.03.24 26.03.24**	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
Sprachen		
Englisch für Fortgeschrittene …let`s talk about it	**Donnerstag,** **15.00 – 16.30 Uhr** **07.03.24 21.03.24**	Colleen Benkert 07851/9943988

Was	Wann	Wer
Englische Schulkenntnisse auffrischen	**Mittwoch** **09.45 – 11.00 Uhr** **06.03.24 20.03.24**	Brigitte Gustavson 01704931889 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Französisch für Interessierte mit wenig Vorkennt-nissen	**Dienstag,** **09.30 – 10.30 Uhr** **05.03.24 12.03.24** **19.03.24 26.03.24**	Ute Farré ausgebucht
Französisch-Konversation 1	**Montag,** **15.00 – 16.30 Uhr** **04.03.24 11.03.24** **18.03.24 25.03.24**	Eliane Rackette et son équipe
Spanische Sprache und Kultur für fortgeschrittene Anfänger	**Pause bis auf Weiteres**	
Latein: Kurztexte von Cicero u.a. lat.-dtsch/franz.	**Mittwoch,** **10.00 – 11.30 Uhr** **06.03.24 13.03.24** **20.03.24 27.03.24**	Harald Becker 017650445805 pour plus d‘information
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	**Donnerstag,** **15.00 – 16.30 Uhr** **14.03.24 28.03.24**	Herbert Leidenheimer 07851/5258
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	**Donnerstag,** **16.30 – 18.00 Uhr** **07.03.24 14.03.24** **21.03.24 28.03.24**	Michael Giurgiu 017657983282

Was	Wann	Wer
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	**Donnerstag,** **10.00 – 12.00 Uhr** **14.03.24**	Sascha Benkert 07851/9943988
Literatur-Kreis **Theodor Fontane** **„Quitt“**	**Dienstag,** **15.00 – 16.30 Uhr** **19.03.24**	
Philosophie heute: **„Theodor W.Adorno“**	**Dienstag,** **15.00 – 16.30 Uhr** **26.03.24**	Sascha Benkert 07851/9943988
Das Gespräch	**Freitag** **15.00 Uhr** **15.03.24**	Org. Leitung Christine Herr Bitte im SeniorenForum anmelden!
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnis-training	**Mittwoch,** **15.00 – 16.00 Uhr** **06.03.24 20.03.24**	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag **Brett-, Karten- und Würfelspiele**	**Donnerstag,** **15.00 – 17.00 Uhr** **07.03.24 14.03.24** **21.03.24 28.03.24**	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	**Montag,** **14.30 – 16.30 Uhr** **04.03.24 11.03.24** **18.03.24 25.03.24**	Gabriele Lang 017653355241

Was	Wann	Wer
Cego-Gruppe	**Mittwoch,** **14.30 – 16.30 Uhr** **13.03.24 27.03.24**	Sonja Walter 07851/77012
Schach spielen	**Freitag,** **09.30 - 11.30 Uhr** **01.03.24 09.03.24** **15.03.24 22.03.24**	Sascha Benkert 07851/9943988
Malen in Aquarell	**Dienstag,** **17.00 – 18.00 Uhr** **05.03.24 19.03.24**	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	**Mittwoch,** **15.00 – 16.30 Uhr** **06.03.24 13.03.24** **20.03.24 27.03.24**	Andrea von Lossau 07851/78757
Theater-Gruppe	**Montag,** **10.00 Uhr** **11.03.24**	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	**Donnerstag,** **15.30 – 16.30 Uhr** **07.03.24 21.03.24**	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	**Donnerstag,** **9.00 – 10.30 Uhr** **07.03.24 14.03.24** **21.03.24 28.03.24**	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: siehe Text	**Dienstag** **09.00 Uhr** **19.03.24**	Sonja Walter 07851/77012

Was	Wann	Wer
Sportliches		
Billard I	**Montag** **14.30** **04.03.24 11.03.24** **18.03.24 25.03.24**	Peter Köster 07853/1380
Billard II	**Dienstag** **14.30 Uhr** **05.03.24 12.03.24** **19.03.24 26.03.24**	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	**Freitag** **15.00 – 17.00 Uhr** **01.03.24 08.03.24** **15.03.24 22.03.24**	Claudia Schulze 07851/6160254
Gymnastik-Gruppe **04.03.24 11.03.24** **18.03.24 25.03.24**	**Montag** **Gruppe 1:** **9.45 - 10.30 Uhr** **Gruppe 2:** **10.45 – 11.30 Uhr**	Erika Schmidt 07851/9569246 Andrea Bogdahn 07851/6367960
Yoga	**Dienstag** **11.00 – 12.00 Uhr** **05.03.24 12.03.24** **19.03.24 26.03.24**	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	**Mittwoch,** **9.30 – 11.00 Uhr** **06.03.24 13.03.24** **20.03.24 27.03.24**	Karin Bäuerle 07844/ 911354

Was	Wann	Wer
Qi Gong	**Freitag** **09.30 Uhr** **01.03.24 08.03.24** **15.03.24 22.03.24**	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tischtennis spielen I	**Dienstag,** **17.00 – 18.30 Uhr** **05.03.24 12.03.24** **19.03.24 26.03.24**	Claude Coet 07851/73464
Tischtennis II Anfänger	**Donnerstag** **17.00 – 18.00 Uhr** **07.03.24 14.03.24** **21.03.24 28.03.24**	Bernd Stephanny 07854/91398
Besondere Veranstaltungen		
Film: „Unterwegs in den Schweizer Alpen“	**Donnerstag** **10.00 Uhr** **21.03.24**	Peter Schulze Bitte im SeniorenForum anmelden!
Pedelec-/E-Bike Fahrsicherheits-Kurs auf dem Gelände der Verkehrswacht Kehl	**Samstag** **09.30 – 12.30 Uhr** **06.04.24**	Christina Schroth Gerd Baumer Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Le francais en marchant“ Sprechen Sie auf einer kurzen Wanderung französisch	**Mittwoch** **20.03.24 14.00 Uhr** **Treffpunkt** **Haupteingang** **Bahnhof** **Kehl**	Fami Cassim Anmeldung unter Tel.Nr. 0033388840188

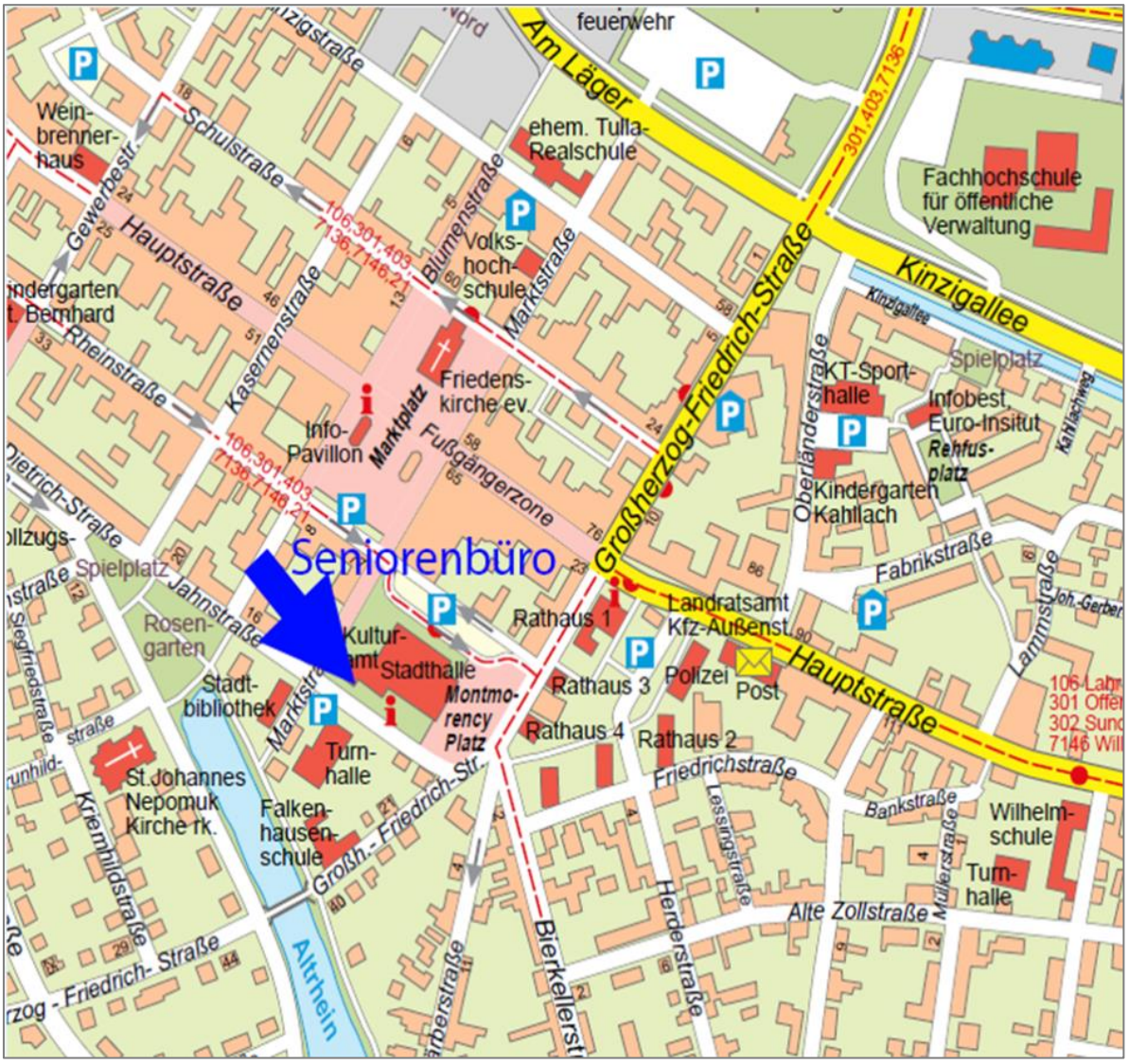
Vortrag über Patientenverfügung

Kehl – Wie muss eine Patientenverfügung aussehen? Und was gibt es dabei zu beachten? Diese und weitere Fragen beantwortet der **Palliativmediziner Dr. med Horst Gaiser am Mittwoch, 6. März, 18.30 Uhr,** bei einem Vortrag in **der Villa RiWa**.
Mit der Patientenverfügung kann vorsorglich Einfluss auf die ärztliche Behandlung genommen werden, wenn bei schwerwiegender Erkrankung der eigene Wille nicht mehr geäußert werden kann. **Interessierte können sich beim Pflegestützpunkt** telefonisch unter 07851 882412 oder per E-Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de anmelden.

Vortrag über rechtliche Vorsorge

Kehl – Hilfreiche Tipps zur rechtlichen Vorsorge im Pflegefall gibt es beim Vortrag von **Antje Wagner, am Mittwoch, 13. März, 18.30 Uhr, in der Villa RiWa**. Die Diplom-Pflegewirtin referiert unter dem Titel „Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr kann“ über Vorsorgevollmachten und wie sich auf Situationen vorbereitet werden kann, in denen es nicht mehr möglich ist, selbst über Pflegemaßnahmen zu entschieden**. Um Anmeldung wird gebeten** beim Pflegestützpunkt unter 07851 882412 oder per E-Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de.

„Tanzcafé für ältere Menschen mit und ohne Demenz“

Der Pflegestützpunkt der Stadt Kehl mit der Demenzagentur und die Bürgerstiftung Kehl laden ältere Menschen mit und ohne Demenz und ihre Angehörigen zum „Tanzcafé“. am **Dienstag, den 12. März von 14:30 bis 16:30 Uhr in die Seniorenresidenz, Kinzigallee Oberländerstraße 25 in Kehl** ein. Der Alleinunterhalter Herr Doll wird mit flotter Musik begleiten, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schwung bringt. In den Tanzpausen können bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen ausgetauscht und Gespräche geführt werden.
Vor allem Seniorinnen und Senioren, die zu Hause leben, sind herzlich eingeladen mitzumachen.
Menschen mit Demenz benötigen eine Begleitung.
Eine Anmeldung ist erforderlich!
Interessierte können sich beim Pflegestützpunkt telefonisch unter 07851 882412 oder per E-Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de anmelden.

Das SeniorenForumKehl
finden Sie in der Jahnstr. 22