



# **SeniorenForumKehl**

**Aktiv für sich und Andere**

**Aktuelle Angebote**

**Oktober  
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**

## **Wir haben zu lange vergessen, was für ein Geschenk es ist, in Freiheit, Demokratie und Rechtsstaatlichkeit zu leben**

Nora Bossong  
dtsch. Schriftstellerin  
Jahrgang 1982, Th. Mann Preisträgerin

Nimmt man die Geschichte in ihrer Gesamtheit in den Blick, so ist ein Leben in Freiheit, Frieden und einem auf demokratischen Werten begründeten Staat die Ausnahme - nicht die Norm. Immer wieder will uns die Schriftstellerin in ihren Werken das vor Augen führen.

Damit es auch uns immer wieder bewusst wird, beteiligt sich Kehl an der bundesweiten Aktion der „**langen Nacht der Demokratie**“, die alljährlich am **02. Oktober** begangen wird. Auch das SeniorenForum wird sich mit Fragen zum Grundgesetz beteiligen und Sie sind herzlich eingeladen, uns und all `die anderen Mitwirkenden an diesem Abend im Kulturhaus zu besuchen und mitzutun!

Der Oktober bringt uns **Karin Bäuerle** zurück, die nach OP und Reha schmerzlich vermisste Kursleiterin für das **Tanzen im SeniorenForum**. Diese Gruppe besteht seit 2019, ist nach wie vor begeistert und trifft sich jeden **Mittwochmorgen um 9.30 Uhr**. Dabei wird im Kreis oder in der Reihe getanzt, es gibt kein richtig oder falsch, dafür aber jede Menge Freude an der Bewegung und am Zusammensein, trainiert doch Tanzen Körper und Geist! Nach dieser unfreiwillig längeren Pause wird ab dem **08.10.25** wieder mit sorgsam ausgesuchten Tänzen begonnen und neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!

Wir starten mit dem gut besuchten Termin von **Jean-Michel Niedermeyer** am **02.10.25** um **10 Uhr** „**der Bauernkrieg am Oberrhein**“, der als eine der ersten großen Freiheitsbewegungen von Bauern und Bürgern gilt, ausgelöst im 16. Jahrhundert durch soziale und wirtschaftliche Missstände , aber auch durch die Ideen der Reformation. Im deutschsprachigen Raum ist er der Grundstein zu Kämpfen um soziale Gerechtigkeit.

Am **09.10.25** startet **Andrea Bogdahn** mit einer zusätzlichen Gymnastikstunde über die Wintermonate **jeden Donnerstag von 14-15 Uhr**, um der

großen Nachfrage zu entsprechen. Wir sind ihr sehr dankbar dafür und bitten um Anmeldung, wenn Sie interessiert sein sollten.

Die **Literaturgruppe** wird sich im Oktober mit dem neuen Buch von **Ursula Krechel „Landgericht“** beschäftigen, Ausgezeichnet mit dem deutschen Buchpreis beschäftigt sich dieses Buch mit dem Schicksal einer deutschen Familie, die direkt nach dem 2. Weltkrieg zwischen Depression und Aufbruch schwankt und einem, der nicht mehr ankommt in diesem neuen deutschen Leben - aber lesen sie selbst , die Gruppe trifft sich am **14.10.25 um 15 Uhr**.

„**Le Francais en promenade thematique**“ heißt es am **15.10.25 um 14.30 Uhr** bei **Fami Cassim**, wenn er einlädt zu einem Spaziergang in französischer Sprache au quartier Pont du Rhin. Der Start ist um **14.30 Uhr** am SeniorenForum.

Am **16.10.25 um 10 Uhr** begrüßen wir die **Leiterin der Kehler Mediathek, Sonja Kuhlmann** zu einem spannenden Vortrag über „**Künstliche Intelligenz (KI)**“. Sonja Kuhlmann wird in ihren Erläuterungen auf ethische, rechtliche und andere Probleme eingehen, Chancen und Risiken erläutern, Begriffe erläutern (z.B. ChatGPT, Chatbot), Anwendungen aufzeigen und auf Informationen hinweisen. Lassen Sie uns erfahren, ob sich hinter der geheimnisvollen KI eher Chancen oder Risiken verbergen und wie wir sie nutzen können. Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Deftiges ist bei **Sonja Walter** geplant, wenn sie am **21.10.25** zum gemeinsamen Kochen bittet, es gibt **Schweinebraten mit Kartoffelklößen und Rotkraut**. Bitte melden Sie sich an, wenn sie Freude an gemeinsamem Kochen, Essen und dem anschließenden Aufräumen haben.

Am **23.10.25 um 10 Uhr** freuen wir uns auf einen weiteren Film mit **Renate und Klaus Oesterle: „Mit dem Motorrad durch Gran Canaria“** haben sie ihn benannt und erzählen von einer Tour über diese Insel im Jahr 2015, auf der man dem deutschen Winter in angenehme frühsummerliche Temperaturen entkommen kann. Cran Canaria liegt auf der Höhe der Sahara und bietet eine höchst abwechslungsreiche

Landschaft mit tiefen Schluchten, Vulkanschloten aus dunklem Basalt, dazu Sandwüsten und üppig blühender Mittelmeerflora!  
Aber kommen Sie und sehen Sie selbst, wir bitten um Anmeldung.

Da **Hannah Arendt** dem **Philosophiekreis** sehr viel Gesprächsstoff bietet, wird diese Gruppe sich auch am **28.10.25**, **voraussichtlich 15 Uhr**, noch einmal mit ihrer Person beschäftigen, war sie doch weit über die Philosophie hinaus für unsere Gesellschaft prägend. Wir werden Sie informieren, ob es uns gelingt, einen Film über ihr Leben zu zeigen.

„**Sichere Mobilität für ältere Menschen**“ heißt ein Vortrag, den Frau Feuerbach mit **Ute Eggersdorff vom Polizeipräsidium Offenburg** am **30.10.25** um **10 Uhr** organisiert hat. Gerade im Alter ist Mobilität ein entscheidendes Stück Lebensqualität. Doch mit nachlassender Seh- und Hörkraft, der Einnahme von Medikamenten oder einfach dem Gefühl, dass die Dinge nicht mehr so leicht von der Hand gehen, können sich neue Herausforderungen ergeben. Sie erfahren Tipps, wie Sie auch im Alter sicher mobil bleiben. Sei es zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto. Bleiben Sie mobil! Bleiben Sie selbstständig! Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag direkt bei Frau Feuerbach an.

**Ab Oktober 2025** ist es **bundesweit per Gesetz verpflichtend**, dass ihre Gesundheitsdaten zentral gespeichert werden, wenn Sie dem Einrichten der **elektronischen Patientenakte (ePA)** nicht widersprochen haben. In ihrem **Informationsvortrag** wird **Konstanze Zint** am **15.10.25** um **14 Uhr** darüber informieren, was gespeichert wird, welche Vorteile damit verbunden sind und welche Möglichkeiten Sie haben, festzulegen, **wer auf ihre Daten zugreifen** darf. Wenn Sie Daten in der ePA selbst verwalten möchten, muss die App ihrer Krankenkasse auf dem Handy installiert sein. Damit die **Installation der App** reibungslos gelingen kann, werden die wichtigsten Fragen anhand einer kurzen Checkliste besprochen. Um Anmeldung wird gebeten.

An **drei Terminen, Donnerstag**, am **09.10. 16.10. 23.10. (14 - 16 Uhr)** stellt **Konstanze Zint** in dem Kurs "**Datei-Manager**" das **Suchen von Ordern und Dateien** in den Mittelpunkt. Ein sicherer Umgang mit Maus und Tastatur sind Voraussetzung für den Kurs und bringen Sie bitte, so vorhanden, ihr Notebook mit. Wir freuen uns auf ihre Anmeldung.

Ganz zum Schluss dürfen wir nochmals auf unseren

### **Tag der offenen Tür am 18.10.25**

hinweisen, an dem wir uns freuen, Sie zwischen **11 und 17 Uhr** zu begrüßen! Wir freuen uns, dass Oberbürgermeister Britz für den Beginn sein Kommen zugesagt hat, dass auch in diesem Jahr wieder viele Kursleiter/innen ihre Angebote vorstellen werden und es uns gelungen ist, ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammen zu stellen. Selbstverständlich wird auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein.

**Wir heißen Sie herzlich willkommen!**



**Tag der offenen Tür  
18.10.2025 von 11.00 - 17.00 Uhr**

### **Ihr Team des SeniorenForumKehl:**

Gabi 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 Oktober 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 06.10.25 13.10.25 20.10.25 27.10.25</b>	<b>Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>„Datei-Manager“ Suchen und Dateiverwaltung</b>	<b>Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr 09.10.25 16.10.25 23.10.25</b>	<b>Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>„Digitale Angebote nutzen“</b>	<b>Dienstag 15.00 -16.00 Uhr 07.10.25 21.10.25</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 07.10.25 14.10.25 21.10.15 28.10.25</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 02.10.25 16.10.25</b>	<b>Colleen Benkert 07851/9943988</b>
<b>Englische Schulkenntnisse auffrischen</b>	<b>Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 01.10.25 15.10.25</b>	<b>Brigitte Gustafson Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen</b>	<b>Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr 07.10.25 14.10.25 21.10.25 28.10.25</b>	Ute Farré ausgebucht
<b>Französisch-Konversation 1</b>	<b>Montag 15.00 – 16.30 Uhr 06.10.25 13.10.25 20.10.25 27.10.25</b>	Eliane Rackette et son équipe
<b>Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 09.10.25 23.10.25</b>	Herbert Leidenheimer 07851/5258 ausgebucht
<b>Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr 02.10.25 09.10.25 16.10.25 23.10.25 30.10.25</b>	Michael Giurgiu 017623673481
<b>Gespräche</b>		
<b>„Menschen im Dialog“</b>	<b>Donnerstag 09.30 – 11.30 Uhr 09.10.25</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Literatur-Kreis Ursula Krechel „Landgericht“</b>	<b>Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 14.10.25</b>	
<b>Philosophie heute: „Hannah Arendt“ Teil 2</b>	<b>Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 28.10.25</b>	Sascha Benkert 07851/9943988 Michael Giurgiu
<b>Elsässisch-Badische Geschichte „Bauernkrieg am Oberrhein“</b>	<b>Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr 02.10.25</b>	Jean-Michel Nidermeyer 07851/6367996 Bitte im SeniorenForum anmelden!

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Das Gespräch</b>	<b>Freitag 15.00 – 16.30 Uhr 17.10.25</b>	<b>Christine Herr 07807/3338</b>
<b>Kreatives, Unterhaltung</b>		
<b>Heiteres Gedächtnistraining</b>	<b>Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 01.10.25 15.10.25 29.10.25</b>	<b>Anni Fischer 07851/5537</b>
<b>Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele</b>	<b>Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 02.10.25 09.10.25 16.10.25 23.10.25 30.10.25</b>	<b>Marlies Krestyn 07851/4341</b>
<b>Skat-Gruppe</b>	<b>Montag 14.30 – 16.30 Uhr 13.10.25 27.10.25</b>	<b>Gabriele Lang 017653355241</b>
<b>Cego-Gruppe</b>	<b>Montag 14.30 – 16.30 Uhr 06.10.25 20.10.25</b>	<b>Sonja Walter 07851/77012</b>
<b>Schach spielen</b>	<b>Freitag 09.30 - 11.30 Uhr 10.10.25 17.10.25 24.10.25 31.10.25</b>	<b>Sascha Benkert 07851/9943988</b>
<b>Malen in Aquarell</b>	<b>Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr 07.10.25 21.10.25</b>	<b>Birthe Geitmann 07851/72137</b>
<b>Strickkreis</b>	<b>Mittwoch 15.00 - 16.30 Uhr 01.10.25 08.10.25 15.10.25 22.10.15 29.10.25</b>	<b>Andrea von Lossau 07851/78757</b>

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Theater-Gruppe</b>	<b>Montag</b> <b>10.00 Uhr</b> <b>13.10.25</b>	Sabine Ross 07851/77200
<b>Gemeinsames Singen</b>	<b>Donnerstag</b> <b>15.00 – 16.00 Uhr</b> <b>02.10.25 16.10.25</b> <b>30.10.25</b>	Ursula Gauglitz 07851/5126
<b>Zithergruppe SeniorenForum</b>	<b>Donnerstag</b> <b>9.00 – 10.30 Uhr</b> <b>02.10.25 09.10.25</b> <b>16.10.25 23.10.25</b> <b>30.10.25</b>	Daniel Alix 015224366286
<b>Alle kochen gemeinsam: „Schweinebraten, Kartoffelklöße u. Rotkraut“</b>	<b>Dienstag</b> <b>09.30 Uhr</b> <b>21.10.25</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Sportliches</b>		
<b>Billard I</b>	<b>Montag</b> <b>14.30 Uhr</b> <b>06.10.25 13.10.25</b> <b>20.10.25 27.10.25</b>	Peter Köster 07853/1380
<b>Billard II</b>	<b>Dienstag</b> <b>14.30 Uhr</b> <b>07.10.25 14.10.25</b> <b>21.10.25 28.10.25</b>	Heinz-Gert Walter 07851/77012
<b>Billard III</b>	<b>Freitag</b> <b>10.10.25 17.10.25</b> <b>24.10.25 31.10.25</b>	Claudia Schultze 07851/6160259
<b>Gymnastik-Gruppe</b> <b>06.10.25 13.10.25</b> <b>20.10.25 27.10.25</b> <b>Kurse komplett</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>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Gymnastik-Gruppe Gruppe III</b>	<b>Donnerstag</b> <b>14.00 – 14.45</b> <b>09.10.25 16.10.25</b> <b>23.10.25 30.10.25</b>	Andrea Bogdahn 07851/6367960 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>„Yoga auf und um den Stuhl“</b>	<b>Dienstag</b> <b>11.00 – 12.00 Uhr</b> <b>07.10.25 14.10.25</b> <b>21.10.25</b>	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Tanzen im SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch</b> <b>9.30 – 11.00 Uhr</b> <b>08.10.25 15.10.25</b> <b>22.10.25 29.10.25</b>	Karin Bäuerle 07844/ 911354
<b>Qi Gong</b>	<b>Freitag</b> <b>09.30 Uhr</b> <b>10.10.25 17.10.25</b> <b>24.10.25 31.10.25</b>	Gerhard Ziegler 07851/2312 Kurs komplett
<b>Tischtennis spielen I</b>	<b>Dienstag</b> <b>16.30 - 18.00 Uhr</b> <b>07.10.25 14.10.25</b> <b>21.10.25 28.10.25</b>	Martin Killius 07851/78494
<b>Tischtennis II</b>	<b>Donnerstag</b> <b>17.00 – 18.30 Uhr</b> <b>02.10.25 09.10.25</b> <b>16.10.25 23.10.25</b> <b>30.10.25</b>	Christine Herr 07807/3338
<b>Tischtennis Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag</b> <b>18.30 – 20.00 Uhr</b> <b>02.10.25 09.10.25</b> <b>16.10.25 23.10.25</b> <b>30.10.25</b>	Georg Beine 0033769141631

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Tai-Chi Anfänger-Kurs 1. Gruppe 2. Gruppe</b>	<b>Mittwoch Pause bis auf Weiteres</b>	<b>Karl O. Roth 07851/8890368</b>
<b>Besondere Veranstaltungen</b>		
<b>Singen auf Englisch: „Beatles“</b>	<b>Dienstag 15.00 Uhr 14.10.25 28.10.25</b>	<b>Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>„Französisch thematischer Spazier- gang au quartier Pont du Rhin“</b>	<b>Mittwoch 14.30 Uhr 15.10.25</b>	<b>Fami Cassim  0033388840188</b>
<b>Vortrag - elektron. Patientenakte (ePA) Installationshinweise u. Zugriffsrechte</b>	<b>Mittwoch 14.00 Uhr 15.10.25</b>	<b>Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>Polizeivortrag: „Sichere Mobilität für ältere Menschen“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 30.10.25</b>	<b>Ute Eggersdorff Anmeldung unter 07851/882412 Fr. Feuerbach</b>
<b>Film: „Cran Canaria mit dem Motorrad“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 23.10.25</b>	<b>Renate/Klaus Oesterle Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>
<b>KI-Vortrag</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 16.10.25</b>	<b>Sonja Kuhlmann Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>

## **Vermögensübertragung und Pflegekosten**

**am Dienstag, den 07.10. um 18.30 Uhr**

**in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Hanna Martje Schröder, Kanzlei Schröder-Heim&Eidel

Dieser Vortrag der Kehler Kanzlei Schröder-Heim&Eidel beleuchtet die Vermögensübertragung im Alter. Erfahren Sie mehr über Schenkungen, ihre Auswirkungen auf Sozialleistungen, Pflegekosten und den 10-Jahres Zeitraum. Sichern Sie Angehörige ab, ohne sich selbst zu gefährden. Erhalten Sie wertvolle Einblicke für Ihre Planung.

**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).**

## **Aktivierung und Beschäftigung bei Demenz: Selbständigkeit im Alltag**

**Am Mittwoch, den 22.10. um 18.30 Uhr**

**in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Verena Hansmann-Geiger, Krankenschwester, Zusatzausbildung  
Gehirntrainerin

Wie können Menschen mit Demenzaktiv und selbständig am Alltag teilhaben?

Im Vortrag werden Möglichkeiten der Alltagsgestaltung vorgestellt, die vorhandene Ressourcen nutzen und zur Beschäftigung anregen.

Pflegende erhalten praktische Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität zu Hause.

**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.**