



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

**November
2026**

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 09.30 - 11.30 Uhr

Montag 14.00 - 15.30 Uhr

Kreatives

Kreativ sein, bedeutet etwas Neues zu schaffen. Nicht nur in der Kunst, sondern auch im Alltag führt gemeinsames Entdecken zu kreativem Denken. Im SeniorenForum bietet sich Ihnen diese Möglichkeit in einer Vielzahl von Angeboten. In der Theatergruppe unterläuft ein Patzer, beim gemeinsamen Singen verfehlt man den Ton, beim Tanzen stimmt die Schrittfolge nicht und beim gemeinsamen Kochen fehlt eine Zutat, in all diesen Situationen suchen wir nach *kreativen* Lösungen und schärfen dabei unseren Verstand. Vielleicht entdecken Sie Ihre künstlerische Ader im Strickkreis beim Anfertigen von Mütze und Schal? Oder Sie werden bei der Aquarellmalerei von der Muse geküsst, so entsteht Ihr eigenes Kunstwerk. Werfen Sie einen neugierigen Blick in unser Programm und lassen Sie sich inspirieren!

Wenn Sie Freude am „**Tanzen**“ haben, laden wir Sie herzlich ein zum Rhythmus, bei dem man mitmuss. **Karin Bäuerle** bietet internationale Folkloretänze. Es wird im Kreis, im Block, in Reihen und Gassen getanzt, ohne Paartanzhaltung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und man benötigt keine/n Tanzpartner/in. Gemeinsam tanzen, einfach mitmachen, immer **mittwochs** um **9.30 Uhr** bei uns im SeniorenForum.

„**Tanzimprovisation**“, ein Konzept, bei dem alle Sinne angesprochen werden, ist ein Angebot von **Imke Martin**. Alle, die Freude an Bewegung und Begegnung haben, können durch einfache Körperwahrnehmungsübungen, Bewegungsimpulse und spielerische Improvisation neue Möglichkeiten entdecken, sich auszudrücken und mit anderen in Kontakt zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Bewegung entsprechend den eigenen Möglichkeiten. Jeweils am **Donnerstag**, den **12. November** und den **26. November** um **15 Uhr**.

Ein Ausflug in die Ölmühle Scheibel in Willstätt ist geplant. Vierzehn verschiedene Sorten hochwertiger Bio-Speiseöle werden dort gepresst. Am **Samstag**, den **14. November**, um **10.30 Uhr**, wird Ihnen **Wolfgang Huber-Scheibel** bei seiner „**Führung in der Ölmühle Scheibel**“ das Kaltpressverfahren vorstellen. Wo möglich, verwenden die Betreiber der Ölmühle Saaten und Nüsse aus der Region. Zusätzlich erfahren Sie

Wissenswertes zur Bedeutung der einzelnen Öle für den menschlichen Körper und deren Verwendbarkeit in der Küche. Im Anschluss findet eine Ölverkostung statt. Bei Anmeldung bitte angeben wer selbst fährt und wer mitgenommen werden möchte. Treffpunkt ist um **10.00 Uhr** am **SeniorenForum**. **Sonja Walter** freut sich auf eine rege Teilnahme.

In eine wenig bekannte Region der Erde möchte **Werner Rappold** seine Zuschauer/innen mitnehmen. „**LOST IN LO**“ lautet der Titel dieser eindrucksvollen Videoschau über eine außergewöhnliche Trekkingtour durch das einst verbotene Königreich Mustang. Diese abgelegene Hochgebirgsregion im Himalaya gehört heute politisch zu Nepal. Gemeinsam mit seiner Frau und einem örtlichen Guide durchwanderten sie dieses Wüstenhochland. Schließen Sie sich an, die Reise beginnt am **Donnerstag, den 26. November um 10 Uhr**.

Passend zur Jahreszeit begeben wir uns zu einem weiteren fernen Ort, der rätselhaften faszinierenden Arktis. Der **Literaturkreis** stellt das Buch „**Eine Frau erlebt die Polarnacht**“ von **Christiane Ritter** vor. Erstmals veröffentlicht 1938, ist diese fesselnde Geschichte in ihrer bildgewaltigen und poetischen Sprache mehr als ein Abenteuerroman. Der Autorin gelingt es, den Wert der arktischen Natur für den Menschen und dessen Psyche eindringlich zu schildern.

ACHTUNG dieser Termin findet am **8. DEZEMBER um 15 Uhr** statt!

Warm ums Herz wird Ihnen ganz sicher beim gemeinsamen Kochen mit **Sonja Walter**, am **10. November um 9.30 Uhr**, es geht „**Rund um die Birne**“. Die kulinarische Vielfalt dieser Frucht ist unschlagbar, ein Menü das neugierig und genusslustig macht, kommen Sie gerne mit dazu!

Freuen Sie sich auf ein weiteres Kapitel der „**Elsässisch-Badischen Geschichte**“, es geht um die "**Alemannische Erbschaft im Elsass**". Am **Donnerstag, den 5. November um 10 Uhr**, beleuchten **Claude Fischer** und **Jean-Michel Niedermeyer** die Entstehung des Elsass und seines Dialekts sowie die gemeinsamen germanischen Wurzeln der Rheinregion, die bis heute eine grenzüberschreitende Identität prägen. Für die Zukunft dieser Zusammenarbeit sind die Pflege der deutschen und französischen Sprache sowie der regionalen Dialekte von großer Bedeutung.

„Beethovens letzte Lebensjahre und Werke“ - Ein Vorgriff auf seinen 200. Todestag. Im kommenden Jahr, am 26. März, jährt sich dieser ganz besondere Ehrentag. Aus diesem Anlass möchte **Hansjürgen Hörnel** am **Donnerstag, den 12. November um 10.00 Uhr**, Ihren Blick von den bekannten Werken, wie die 9. Sinfonie oder die „Missa solemnis“, hin zu weniger bekannten Werken lenken. Lassen Sie sich begeistern von dem unbekannten Beethoven, von den späten Klaviersonaten und Streichquartetten, die sowohl alte als auch zukunftsweisende Kompositionstechniken aufgreifen. Über einen Streichquartettsatz schrieb er folgendes: *„Muss es sein, es muss sein!“*

Die Freunde der **„Philosophie heute“** erörtern mit **Michael Giurgiu** und **Gerd Lutt**, am **24. November um 15 Uhr**, das Leben und Werk von **Sören Kierkegaard (1813-1855)**. Er zählt zu den wichtigen Vertretern von Dänemarks Goldenem Zeitalter. Zudem gilt der Philosoph Kierkegaard, der auch Essayist und Theologe war, als Begründer der Existenzphilosophie und darüber hinaus als ein bedeutender Prosa Stilist.

Mit dem Thema **„Sterben“** aus philosophisch-theologischer und ethischer Sicht befasst sich **Pit Heitmüller** am **2. November um 10 Uhr**. Auf einen Gedankenaustausch bei **„Das Gespräch“** freut sich **Christine Herr**, am **13. November um 15 Uhr**. Sie sind herzlich eingeladen.

Unsere **IT-Experten** unterstützen Sie weiterhin in gewohntem Umfang. Sowohl **Roland Schühle**, er bietet **„Hilfe bei Smartphone-Problemen“** an, immer **montags um 14 Uhr**, als auch **Manfred Transchel** mit dem **„Grundkurs für Smartphone-Bedienung“**, ab **17. November**, jeweils **dienstags um 10 Uhr**. Praktische Tipps und Verhaltensregeln, um sicher online unterwegs zu sein, erhalten Sie von **Karl Rackette**. Das Thema am **Donnerstag den 12. November** und den **26. November**, um **10 Uhr**, lautet **„Vermeiden von Internet- und Telefonfallen“**.

Liebe Senioren und Seniorinnen,
bitte melden Sie sich an, wenn im Programm darauf hingewiesen
wird.
Vielen Dank!

Abschied von Sascha Benkert

Mit großer Betroffenheit nehmen wir, das SeniorenForumKehl, Abschied von einem engagierten Menschen, der uns mit seinem Wissen und Können viel gegeben hat. Als Kursleiter für Philosophie gelang es Sascha Benkert eine Verbindung zwischen den Philosophen der Antike und der neuen Zeit herzustellen. Saschas zweite Leidenschaft war das Schachspiel. Auch hier zeigte er sich als zuverlässiger Verantwortlicher, der seinen Kurs bis zu seinem Tod begleitete.

Sascha Benkert bleibt uns allen in guter und dankbarer Erinnerung.

Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk? Ende November öffnen bereits die ersten Weihnachtsmärkte, vielleicht werden Sie dort fündig. Viel Spaß beim Stöbern und bis bald!

Ihr Team des SeniorenForumKehl:

Anni Fischer, Dorle Gaiser, Gabriele Blechinger,
Marita Ganter, Brigitte Illenberger, Gisela Petit,
Gerlinde Seebacher, Barbara Steinhausen,
Sonja Walter, Roland Schühle und Bernd Stephanny

SeniorenForumKehl (SFK)

Programm für November 2026

Die Veranstaltungen finden in unseren Räumen in der
Stadthalle Kehl, Eingang Jahnstr. 22, statt.

Was	Wann	Wer
Hilfe bei Smart-phone-Problemen	Montag 14.00 - 15.30 Uhr 02. /09. /16. /23. u. 30.11.26	Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SFK anmelden!
Computerkurs:	Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr	Konstanze Zint Pause bis Februar 2027
Grundkurs für Smartphone-Bedienung	Dienstag 10.00 – 11.45 Uhr 17. u. 24.11.26	Manfred Transchel 015750334704 Bitte im SFK anmelden!
Digitale Angebote Nutzen: „Vermeiden von Internet- u. Telefonfallen“	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr 12. u. 26.11.26	Karl Rackette Bitte im SFK anmelden!
Sprachen		
Singen auf Englisch „CSNY“	Dienstag 15.00 – 16.15 Uhr 10.11.26	Marian Cahir
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.30 – 11.00 Uhr 04. u. 18.11.26	Brigitte Gustafson 01704931889 Bitte im SFK anmelden!
Conversational English	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 05. u. 19.11.26	Rick Clifford 07851/7953836

Was	Wann	Wer
Französisch für Interessierte mit Vorkenntnissen	Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr 03. /10. /17. u. 24.11.26	Ute Farré Bitte im SFK anmelden!
Französisch-Konversation	Montag 15.00 – 16.30 Uhr 02. /09. /16. /23. u. 30.11.26	Eliane Rackette et son équipe
Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr 04. / 18. u. 25.11.26	Laurent Cramez Bitte im SFK anmelden! Kurs belegt
Diskussionsrunde in französischer Sprache	Mittwoch 10.00 – 11.30 Uhr 11. u. 25.11.26	Marc Paris Bitte im SFK anmelden!
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 12. u. 26.11.26	Herbert Leidenheimer 07851/5258 Bitte im SFK anmelden!
Italienisch ohne Mühe für Fortgeschrittene	Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr 05. /12. /19. u. 26.11.26	Michael Giurgiu 017623673481
Gespräche		
Literatur-Kreis Christiane Ritter „Eine Frau erlebt die Polarnacht“	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr	Verschoben auf 8.12.26
Philosophie heute: „Sören Kierkegaard“ (1813-1855)	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 24.11.26	Michael Giurgiu Gerd Lutt

Was	Wann	Wer
Elsässisch-Badische Geschichte „Alemannische Erbschaft im Elsass“	Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr 05.11.26	Jean-Michel Niedermeyer 07851/6367996
Das Gespräch	Freitag 15.00 -16.30 Uhr 13.11.26	Christine Herr 07807/3338
Pit lädt ein: „Thema: Sterben“	Montag 10.00 Uhr 02.11.26	Pit Heitmüller
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnistraining	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 11. u. 25.11.26	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 05. /12. /19. u. 26.11.26	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag 14.30 – 16.30 Uhr 09. u. 23.11.26	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr 04. u. 18.11.26	Sonja Walter 07851/77012
Malen in Aquarell	Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr 03. u. 17.11.26	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr 04. /11. /18. u. 25.11.26	Andrea von Lossau 07851/78757

Was	Wann	Wer
Schach spielen	Freitag 09.30 - 11.30 Uhr 06. /13. /20. u. 27.11.26	Pit Heitmüller
Theater-Gruppe	Montag 10.00 Uhr 09.11.26	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 05. u. 19.11.26	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr 05. /12. /19. u. 26.11.26	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: „Menü rund um die Birne“	Dienstag 09.30 Uhr 10.11.26	Sonia Walter 07851/77012 Bitte im SFK anmelden!
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 Uhr 02. / 09. / 16. /23. u. 30.11.26	Peter Köster 07853/1380
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 03. /10. / 17. u. 24.11.26	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 06. / 13. / 20. u. 27.11.26	Claudia Schultze 07851/6160259

Was	Wann	Wer
Gymnastik-Gruppe Gruppe I Gruppe II	Montag 09.45 – 10.30 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr 02. /09. /16. /23. u. 30.11.26	Heidi Menot Bitte im SFK anmelden!
„Yoga auf und um den Stuhl“	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 03. /10. /17. u. 24.11.26	Elli Stöckel Bitte im SFK anmelden!
„Yoga auf dem Boden“	Freitag 10.45 - 12.00 Uhr 06. /13. /20. u. 27.11.26	Ulrich Ritter Beatrice Hettinger Bitte im SFK anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch 9.30 – 11.00 Uhr 04. /11. /18. u. 25.11.26	Karin Bäuerle 07844/ 911354
Tanzimprovisation Bewegung und Begeg- nung	Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 12. u. 26.11.26	Imke Martin Bitte im SFK anmelden!
Qi Gong Kurs belegt	Freitag 09.30 Uhr 06. /13. /20. u. 27.11.26	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SFK anmelden!
Tischtennis spielen I	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr 03. /10. /17. u. 24.11.26	Martin Killius 07851/78494
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 05. / 12. /19. u. 26.11.26	Christine Herr 07807/3338
Tischtennis Fortgeschrittene	Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr 05. /12. /19. u. 26.11.26	Georg Beine 0033769141631

Was	Wann	Wer
Tai-Chi Anfänger	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 04. /11. /18. u. 25.11.26	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SFK anmelden!
Tai-Chi Fortgeschrittene II Fortgeschrittene III	Mittwoch 15.00- 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr 04. /11. /18. u. 25.11.26	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SFK anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
„Le francais en marchant“, auf einem Spaziergang französisch sprechen	Mittwoch 15.00 Uhr 18.11.26	Fami Cassim 0033388840188
Videoschau: Trekking-Tour im ehemaligen Königreich Mustang (heute zu Ne- pal Himalaya)	Donnerstag 10.00 Uhr 26.11.26	Werner Rappold Bitte im SFK anmelden!
Mit Freude Klavierspielen wie- derentdecken	Montag 10.00 Uhr 02.11.26	Richard Nyberg Bitte im SFK anmelden!
Musikalischer Vor- trag: „Beethovens letzte Le- bensjahre und Werke“	Donnerstag 10.00 Uhr 12.11.26	Hansjürgen Hörnel Bitte im SFK anmelden!
Führung in der Ölmühle Scheibel Willstät Treffpunkt 10.00 Uhr am SF	Samstag 10.30 Uhr 14.11.26	Sonja Walter Bitte im SFK an- melden!

Wie soll ich das nur aushalten?

**am Mittwoch, den 11.11. um 18.30 Uhr
in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Uwe Halter, Pflegefachkraft, Pflegeberater und Demenzexperte
Viele sorgende und pflegende Angehörige erleben im Verlauf einer
Pflegebedürftigkeit belastende Situationen und stellen sich irgendwann
die Frage, wo das eigene Leben bleibt. Uwe Halter zeigt, wie
Belastungen entstehen, was Angehörige besonders herausfordert und
wann die Last des Tragens größer wird als die eigene Kraft. Der Vortrag
hilft dabei, die eigene Rolle im Pflegealltag besser zu verstehen,
Belastungsgrenzen wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit der
Situation zu finden.

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

Oder per E-Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de.

Die Veranstaltung ist kostenlos.