



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

**Oktober
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

Die Marx Brothers waren die anarchischen Komiker im Hollywood-Kino der 1930er und 40er Jahre. Groucho Marx (1890–1977), der geistreiche Wortführer der legendären Künstler, hatte eine simple Empfehlung:

**Jeder kann alt werden. Alles was Du tun musst,
ist lange genug zu leben.**

Wenn das nur so einfach wäre! Um dieses Ziel zu erreichen stehen Ihnen hier im SeniorenForum unsere motivierten und kompetenten Kursleiter und Kursleiterinnen mit einem breit gefächerten Angebot an Kursen zur Seite. Zum Beispiel Tischtennis, hier werden Koordination und Reflexe, sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Bei unserer Gymnastik stärken Sie Ihre Muskulatur und reduzieren so das Sturzrisiko. Unser Gehirn mit neuen Impulsen versorgen und so die geistige Fitness erhalten, das gelingt beim heiteren Gedächtnis-training. Wichtig ist bei allen Aktivitäten die Freude daran, probieren Sie sich aus!

Soviel Einsatz macht auch hungrig, am **13.Oktober** um **9.30 Uhr** können Sie mit **Sonja Walter** einen herbstlichen Maroni Wirsing Eintopf zubereiten und anschließend genießen. Melden Sie sich am besten schon jetzt an, die Teilnahme ist begrenzt.

Neu bei uns im Programm ist **Marc Paris**. Er möchte Sie mit folgenden Worten zu seiner „**Diskussionsrunde in französischer Sprache**“ einladen: Prenez plaisir à parler français, augmentez votre vocabulaire et, comme en dit en français, "faites du lien" - lernen Sie neue Menschen kennen. Des sujets possibles: voyages, tourisme, relations Baden/Alsace ou vos propres idées. Jeweils am **Mittwoch**, den **14.Oktober** und **28.Oktober** um **10 Uhr** haben Sie dazu Gelegenheit. Melden Sie sich gerne an.

„**Le français en marchant**“, bei einem Spaziergang miteinander französisch sprechen, das ist die Idee von **Fami Cassim**. Zum einen hilft ein lockeres Gespräch der Verbesserung der mündlichen Kompetenzen und zum anderen Selbstvertrauen im Französischen zu gewinnen. Kommen Sie am **21.Oktober** um **15 Uhr** einfach mit dazu!

„Tanzimprovisation – Bewegung und Begegnung“ nennt sich dieser ebenfalls neue Kurs von **Imke Martin**, jeweils **donnerstags**, am **8.Oktober** und **29.Oktober** um **15 Uhr**. Er richtet sich an alle, die Freude an Bewegung und Begegnung haben. Durch einfache Körperwahrnehmungsübungen, Bewegungsimpulse und spielerische Improvisation entstehen neue Möglichkeiten, sich auszudrücken und mit anderen in Kontakt zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Bewegung entspricht den eigenen Möglichkeiten. Melden Sie sich gerne an.

Wie auf dem Klavier einfacher musiziert werden kann, das möchte Ihnen **Richard Nyberg** zeigen. In seiner Infoveranstaltung **„Mit Freude Klavierspielen wiederentdecken“**, am **5.Oktober** um **10 Uhr**, benutzt er dazu den akkordbasierten Klavieransatz, also Melodie spielen mit der rechten Hand, Rhythmus mit der linken Hand. Voraussetzung ist, dass man Noten lesen kann und über Tonleitern Bescheid weiß. Alle Interessierten, auch diejenigen, die früher schon mal Klavier gespielt haben, sind herzlich eingeladen. Im Anschluss an diese Veranstaltung wird das weitere Vorgehen besprochen. Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Jean-Michel Niedermeyer spricht im Rahmen der **"Badisch-elsässischen Geschichte"** am **Donnerstag**, den **1.Oktober** um **10 Uhr**, über die **"Revolutionen am Oberrhein"**. Die erste Hälfte des 19ten Jahrhunderts ist ein Zeitalter der Revolutionen, in Frankreich wie in Deutschland. Im Jahr 1789, 1830 und 1848 fanden sie statt, aber sie scheinen gescheitert zu sein. Dennoch beeinflussen sie bis heute tief die deutsche Demokratie. Bitte melden Sie sich zu diesem bemerkenswerten Vortrag an.

Im **Literaturkreis** wird am **13.Oktober** um **15 Uhr** der von der Leipziger Buchmesse 2025 preisgekrönte Roman **„Halbinsel“** von **Kristine Bilkau** besprochen. Auf leise, einfühlsame Art wird eine Mutter – Tochter Beziehung erzählt, die gleichzeitig aktuelle und gesellschaftliche Fragen mit einbezieht. Die Stimmung auf der nordfriesischen Halbinsel erfährt unter dem Eindruck der gewaltigen Gezeiten eine bedeutende Rolle.

Pit Heitmüller möchte sich mit Ihnen am **5.Oktober** um **10 Uhr** über **„Kindheit und Jugend“** austauschen, vielleicht werden alte Erinnerungen an Schule, Zuhause und die erste Liebe wiedererweckt.

„**Das Gespräch**“ mit **Christine Herr** am **9.Oktober** um **15 Uhr** lädt Sie ebenfalls zu einer anregenden Unterhaltung ein, das Thema wird wie gewohnt von den Teilnehmern/ innen ausgewählt.

Henri-Louis Bergson, 1859 – 1941“, steht im Mittelpunkt von „**Philosophie heute**“ am **20.Oktober** um **15 Uhr**. Der französische Philosoph und Nobelpreisträger für Literatur 1927 gilt neben Wilhelm Dilthey als bedeutendster Vertreter der Lebensphilosophie, des Vitalismus. Auch in der Wissenschaftsgeschichte ist er als großer naturwissenschaftlicher Denker bekannt. Über diesen namhaften Lebensphilosophen möchte sich **Michael Giurgiu** gemeinsam mit Ihnen, auf einen philosophischen Diskurs begeben.

Wir freuen uns auf **Roland Schühle**, der ab Oktober wieder zurück ist! Er bietet Ihnen seine „**Hilfe bei Smartphone-Problemen**“ immer **montags** um **14 Uhr** an. Der innovative Vorschlag von **Karl Rackette** lautet diesen Monat „**Digitale Angebote für den öffentlichen Verkehr nutzen**“, jeweils am **Donnerstag** den **8.Oktober** und **22.Oktober**, um **10 Uhr**. Erklärt wird die FAIRTQ App, sie funktioniert in einem wachsenden Netz von Regionen für öffentliche Verkehrsbetriebe in vielen Gegenden Deutschlands, insbesondere überall in Baden-Württemberg, der Schweiz, Österreich und der Slowakei. Benötigt werden ein Smartphone und eine Kreditkarte. Ohne Kenntnis von Tarifzonen und Planung kann man einsteigen und losfahren. Näheres erfahren Sie in diesem aufschlussreichen Vortrag, melden Sie sich am besten gleich an.

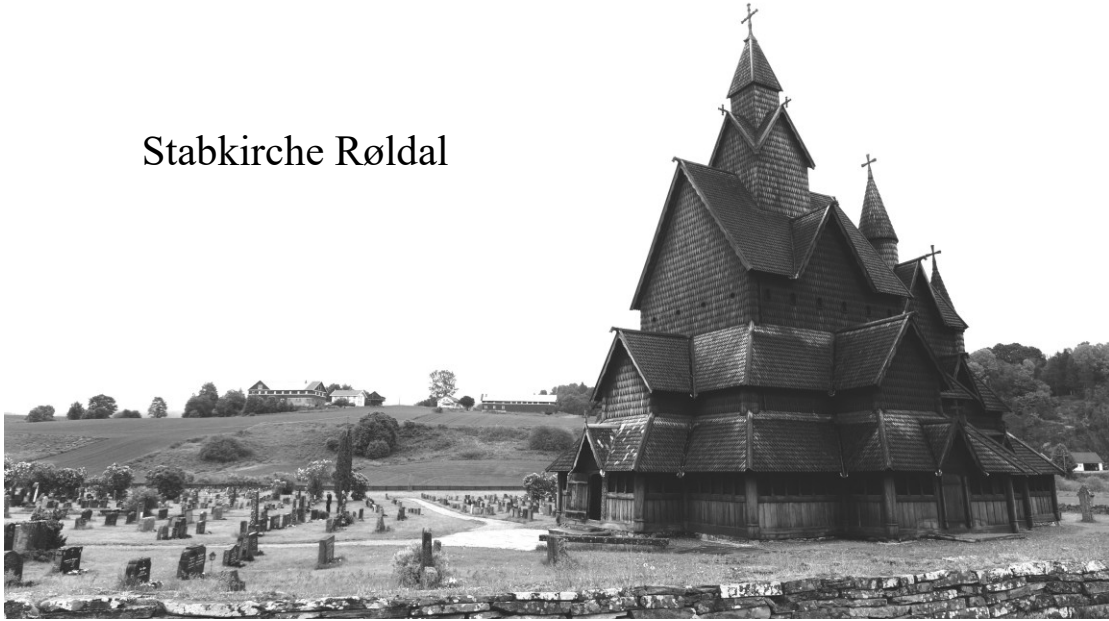
Parken in der Stadt Kehl, insbesondere nahe beim SeniorenForum, ist für Sie und uns, gerade in den Schlechtwettermonaten sehr wichtig. **Felix Rhein** von der Stadtverwaltung Kehl lädt Sie daher am **29.Oktober** um **10 Uhr** zu einem **Informationstermin** ein. Bargeldlos per App einfach und unkompliziert einen Parkschein lösen, das ist die Zukunft. Bitte melden Sie sich dazu an.

Und hier noch ein Leckerbissen für alle Kulturbegeisterten: „**Theater und Musik**“ lautet das Motto am **Sonntag**, den **18.Oktober** um **15.30 Uhr**. Es gibt es einen gemeinsamen Auftritt der Theater- und Musikgruppe. „**Best of**“ sind zwei bereits bekannte Theaterstücke, gefolgt von zwei neuen.

Die Musikgruppe bildet den musikalischen Rahmen, sie spielt gerne am Schluss noch Lieder zum Mitsingen. Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

Renate und Klaus Oesterle zeigen uns am **15.Oktober** um **10 Uhr** ihre Reisedokumentation „**Unterwegs in Südnorwegen**“, ein Film der beim Publikum das Fernweh wecken wird.

Stabkirche Røldal



Die Landschaft ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus tief eingeschnittenen Fjorden, schroffen Hochgebirgen und einer zerklüfteten Schärenküste. Geprägt wurde diese Region vor allem durch massive Gletschereis-Erosionen während der Kaltzeiten, welche die charakteristischen, U-förmigen Trogtäler und tiefen Meeresarme schufen. Neben grandioser Natur und gewaltigen Wasserfällen, lernen die Zuschauer/innen auch die Städte Oslo, Stavanger und Bergen kennen. Lassen Sie sich von diesem Teil der Welt verzaubern, wir bitten Sie um Anmeldung.

Zum guten Schluss eine freundliche Erinnerung an die Zeitumstellung. Am letzten Sonntag im goldenen Oktober endet die Sommerzeit, die Zeiger der Uhren werden um 1 Stunde zurückgestellt. Lassen Sie uns gemeinsam in den Herbst starten, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des SeniorenForum Kehl:
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 Oktober 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 05. /12. /19. u. 26.10.26	Roland Schühle 07851/95910 Bitte im SFK anmelden!
Computerkurs:	Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr	Konstanze Zint Pause bis Februar 2027
Grundkurs für Smartphone- Bedienung	Dienstag 10.30 – 11.45 Uhr 06. /13. /20. u. 27.10.26	Manfred Transchel 015750334704 Bitte im SFK anmelden!
Digitale Angebote für den öffentlichen Verkehr nutzen	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr 08. u. 22.10.26	Karl Rackette Bitte im SFK anmelden!
Sprachen		
Singen auf Englisch „Gordon Lightfoot“	Dienstag 14.45 – 16.15 Uhr 06.10 u. 20.10.26	Marian Cahir Bitte im SFK anmelden!
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.30 – 11.00 Uhr 07. u. 21.10.26	Brigitte Gustafson 01704931889 Bitte im SFK anmelden!
Conversational English	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 01. /15. u. 29.10.26	Rick Clifford 07851/7953836

Was	Wann	Wer
Französisch für Interessierte mit Vorkenntnissen	Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr 20. u. 27.10.26	Ute Farré Bitte im SFK anmelden!
Französisch-Konversation	Montag 15.00 – 16.30 Uhr 05. /12. /19. u. 26.10.26	Eliane Rackette et son équipe
Französisch für Anfänger	Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr 07. u. 14.10.26	Laurent Cramez Bitte im SFK anmelden!
Diskussionsrunde in französischer Sprache	Mittwoch 10.00 – 11.30 Uhr 14. u. 28.10.26	Marc Paris Bitte im SFK anmelden!
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 22.10.26	Herbert Leidenheimer 07851/5258 Bitte im SFK anmelden!
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr 01. /08. /15. /22. u. 29.10.26	Michael Giurgiu 017623673481
Gespräche		
Literatur-Kreis Kristine Bilkau „Halbinsel“	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 13.10.26	
Philosophie heute: „Henri Bergson“ 1859 - 1941	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 20.10.26	Michael Giurgiu

Was	Wann	Wer
Elsässisch-Badische Geschichte „Revolutionen am Oberrhein“	Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr 01.10.26	Jean-Michel Niedermeyer 07851/6367996
Das Gespräch	Freitag 15.00 -16.30 Uhr 09.10.26	Christine Herr 07807/3338
Pit lädt ein: „Kindheit und Jugend“	Montag 10.00 Uhr 05.10.26	Pit Heitmüller
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnistraining	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 14. u. 28.10.26	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 01. /08. /15. /22. u. 29.10.26	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag 14.30 – 16.30 Uhr 14. u. 28.10.26	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr 07. u. 21.10.26	Sonja Walter 07851/77012
Malen in Aquarell	Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr 20.10.26	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr 07. /14. /21. u. 28.10.26	Andrea von Lossau 07851/78757

Was	Wann	Wer
Schach spielen	Freitag 09.30 - 11.30 Uhr 02. /09. /16. /23. u. 30.10.26	
Theater-Gruppe	Montag 10.00 Uhr 12.10.26	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 01. u. 22.10.26	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr 01. /08. /15. /22. u. 29.10.26	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: „Maroni-Wirsing Eintopf“	Dienstag 09.30 Uhr 13.10.26	Sonia Walter 07851/77012 Bitte im SFK anmelden!
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 Uhr 05. /12. /19. u. 26.10.26	Peter Köster 07853/1380
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 06. /13. /20. u. 27.10.26	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 02. /09. /16. 23. u. 30.10.26	Claudia Schultze 07851/6160259

Was	Wann	Wer
Gymnastik-Gruppe Gruppe I Gruppe II	Montag 09.45 – 10.30 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr 05. /12. /19. u. 26.10.26	Heidi Menot Bitte im SFK anmelden!
„Yoga auf und um den Stuhl“	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 06. /13. u. 20.10.26	Elli Stöckel Bitte im SFK anmelden!
„Yoga auf dem Boden“	Freitag 10.45 - 12.00 Uhr 02. /09. /23. u.30.10.26	Ulrich Ritter Beatrice Hettinger Bitte im SFK anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch 9.30 – 11.00 Uhr 07. /14. /21. u. 28.10.26	Karin Bäuerle 07844/ 911354
Tanzimprovisation Bewegung und Begegnung	Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 08. u. 29.10.26	Imke Martin Bitte im SFK anmelden!
Qi Gong Kurs belegt	Freitag 09.30 Uhr 02. / 23. u. 30.10.26	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SFK anmelden!
Tischtennis spielen I	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr 06. /13. /20. u. 27.10.26	Martin Killius 07851/78494
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 01. /08. /15. /22. u. 29.10.26	Christine Herr 07807/3338
Tischtennis Fortgeschrittene	Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr 01. /08. /15. /22. u. 29.10.26	Georg Beine 0033769141631

Was	Wann	Wer
Tai-Chi Anfänger	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr 07. /14. /21. u. 28.10.26	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 07. /14. /21. u. 28.10.26	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SFK anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
„Le francais en marchant“, auf einem Spaziergang französisch sprechen	Mittwoch 15.00 Uhr 21.10.26	Fami Cassim 0033388840188
Film „Unterwegs in Südnorwegen“	Donnerstag 10.00 Uhr 15.10.26	Renate Oesterle Bitte im SFK anmelden!
Mit Freude Klavierspielen wieder entdecken	Montag 10.00 Uhr 05.10.26	Richard Nyberg Bitte im SFK anmelden!
Vortrag: Parkschein per App unkompliziert lösen	Donnerstag 10.00 Uhr 29.10.26	Felix Rhein Bitte im SFK anmelden!
Theater und Musik	Sonntag 15.30 Uhr 18.10.26	Ursula Gauglitz Sabine Ross Bitte im SFK anmelden!

Vorsorgevollmacht - Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr kann?

**am Dienstag, den 22.10. um 18.30 Uhr
in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Antje Wagner vom Pflegestützpunkt in Offenburg

Unfälle oder Krankheiten können jeden treffen. Erhalten Sie Tipps, wie Sie mit einer Vorsorgevollmacht Ihre Selbstbestimmung sichern.

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

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

Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen

**am Donnerstag, den 29.10. um 18.30 Uhr
in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Elfriede Marino, Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Häufig sind Demenzerkrankungen mit Veränderungen des Verhaltens sowie der Persönlichkeit verbunden und in den meisten Fällen sind es die Angehörigen, die die Betroffenen pflegen. Es geht darum, das Verhalten besser zu verstehen und durch den Einsatz der richtigen Schlüsselwörter einen besseren Zugang zu den Erkrankten zu bekommen.

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

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

Die Veranstaltungen sind kostenlos.