



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

Winterprogramm

für zwei Monate

Dezember 2025 / Januar 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](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

**In den Weihnachtsferien
vom 22.12.2025 bis zum 06.01.2026
ist das SeniorenForum geschlossen!**



Sich ernsthaft um andere zu sorgen, sowohl im privaten wie öffentlichen Leben, würde uns der Welt, nach der wir uns so sehnen, sehr viel näherbringen.

Nelson Mandela, 1918 -2013
südafrikanischer Politiker

Er ist uns ein Vorbild, der Jurist Mandela, der, insgesamt 27 Jahre inhaftiert, nach seiner Freilassung auf seine Gegner zuging und im Jahr 1993 zusammen mit dem weißen Staatspräsidenten Frederik W. de Klerk den Friedensnobelpreis erhielt! Gemeinsam war ihnen die Abkehr von der Rassentrennungspolitik (Apartheid) gelungen. In den Jahren 1994-99 prägte er als erster schwarzer Präsident seine Heimat Südafrika. Wie sehr würde man sich auch in der heutigen unruhigen Welt Menschen wie Mandela wünschen! Es muss sie doch auch heute noch geben!

Mit diesem Programm des SeniorenForum liegt Ihnen die gemeinsame Ausgabe für den **Dezember 2025** und den **Januar 2026** als **Winterprogramm** vor.

Am **04.12.25** um **10 Uhr** geht **Jean-Michel Niedermeyer** mit seinen Kursteilnehmern der Frage nach, ob „**das Großherzogtum Baden am Oberrhein politische Gemeinsamkeiten oder eher Unterschiede zum Elsass hatte**“? Am **08.01.2026** wird sein Thema: „**Der Humanismus am Oberrhein**“ sein.

Am **11.12.25** um **10 Uhr** laden wir Sie ganz herzlich zu einem weiteren spannenden Vortrag von **Dr. Hartmut Möhring** ein! Seit Beginn der Zivilisation leidet die Malerei darunter, dass ihr die „dritte Dimension“ fehlt. Doch sie hat viele unterschiedliche Tricks entwickelt, dieses Manko zu umgehen. Anhand faszinierender anschaulicher Beispiele wird uns Dr. Möhring zeigen, „**wie die Kunst unser Auge täuscht - einfach wunderbar**“, eine Herausforderung für Augen und Gehirn! Vielleicht auch ein Ansatz, die „Kehler Kunst“ auf dem Heimweg dann gleich unter einem neuen Aspekt zu sehen, ehe sie am 06.01.25 unsere Räume wieder freigeben wird! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Am **17.12.25** um **14.30 Uhr** lädt **Fami Cassim** ein, ihn per Tram zu einem **Spaziergang in französischer Sprache auf den Strasbourger Weihnachtsmarkt** zu begleiten. Wir bitten um Anmeldung.

Während der Literaturkreis und die Philosophie im Dezember pausieren, werden sich am **13.01.26** um **15 Uhr** der Literaturkreis mit **Nirit Sommerfelds**: „**Die Beduinenmilch**“, und am **27.01.26** **Sascha Benkert** und **Michael Giurgiu** mit **Plato** beschäftigen.

Ägypten- eine Reise durch das Land der Pharaonen ist der bebilderte Vortrag von **Werner Rappold** benannt, zu dem wir Sie am **22.01.2026** um **10 Uhr** einladen können. Ende des Jahres 2024 reiste der Autor auf eigene Faust durch das Land der Pharaonen. Die Reise beginnt in der Metropole Kairo, weitere Stationen der Reise werden dann Luxor, Assuan und Abu Simbel sein, aber auch ein Besuch der Oase Siwa nahe der libyschen Grenze, insgesamt eine sehr erlebnisreiche Reise. Bitte melden Sie sich an.

Eine Woche zuvor begrüßen wir **Sonja Kuhlmann**, die Leiterin der Mediathek bei uns, sie wird am **15.01.26** um **10 Uhr** in ihrem Vortrag: „**Fake oder Fakt**“ erklären, wie Fake News mit Hilfe von KI und anderer technischer Möglichkeiten zunehmend unsere Nachrichten beeinflussen können und mit welchen Faktenchecks sie zu erkennen sind. Ein spannender, hochaktueller Vortrag! Auch hierzu dürfen wir Sie bitten, sich anzumelden.

Und last not least treffen sich die Freunde des gemeinsamen Kochens am **20.01.26** ab **9.30 Uhr**. Auf dem Speiseplan steht **Couscous**, Regie führen **Heidi Merbitz** und **Sonja Walter**, gerne dürfen Sie sich anmelden.

Wir freuen uns sehr, Ihnen im Dezember und Januar auch 3 neue Kursleiter/innen vorstellen zu können und heißen sie herzlich willkommen im Team!

Ab dem **09.01.26** startet **Beatrice Hettinger** jeden **Freitag** von **11-12 Uhr** mit einem neuen, zweiten Yogakurs, der den bereits bestehenden Kurs ergänzt. **Yoga auf dem Boden** richtet sich an alle, deren Ziel es ist, so beweglich wie möglich zu bleiben, Balance und Koordinationsfähigkeit zu üben und mit Hilfe verschiedener Meditationen dem Alltag zu begegnen.

Zwei neue Sprachkurse sind ebenfalls anzukündigen:
„**Französisch für Anfänger**“ mit **Laurent Cramez**, jeden **Mittwoch** um **10.30 Uhr**, beginnend bereits am **03.12.25** und **Rick Clifford**, der „**Conversational English**“ anbieten wird, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um **15 Uhr**, beginnend am **15.01.26**. „Redegewandt und stilsicher in jeder Situation“ nennt er seine Lessons!“
Für alle drei neuen Kurse erbitten wir Ihre Anmeldung.

Wir blicken im SeniorenForum auf ein gutes, abwechslungsreiches Jahr zurück, auf einen sehr schönen „Tag der offenen Tür“ mit vielen interessierten Besuchern, auf Ausflüge, es sei an den Gasometer in Pforzheim erinnert, an den Besuch im Weinkeller in Strasbourg und an vieles mehr ! Uns bleibt nun noch, uns für Ihr Kommen, Ihre Teilnahme an Kursen, Ihr Mitdenken -planen und -helfen im vergangenen Jahr ganz herzlich zu bedanken.

Wir wünschen Ihnen von Herzen frohe Weihnachtstage und einen guten Start in ein hoffentlich erfreuliches und von großen Sorgen unbelastetes Jahr 2026!

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

Dezember 2025 und Januar 2026

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 01.12.25 08.12.25 15.12.25 <hr/> 12.01.26 19.01.26 26.01.26	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr Pause im Dezember <hr/> Pause im Januar	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Hilfe bei Tablet, Smartphone und Laptop“	Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr 02.12.25 09.12.25 16.12.25 <hr/> 13.01.26 20.01.26 27.01.26	Manfred Transchel 015750334704 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Digitale Angebote nutzen:	Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr 09.12.25 16.12.25 <hr/> 13.01.26 27.01.26	Dr. Karl Rackette
Sprachen		
Singen auf Englisch: „Weihnachtsmusik und Tanzparty“	Dienstag 15.00 Uhr 09.12.25 16.12.25 <hr/> Pause im Januar	Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Englische Schulkenntnisse Auffrischen Kurs belegt	Mittwoch 09.30 – 11.00 Uhr 03.12.25 17.12.25 07.01.26 21.01.26	Brigitte Gustafson 01704931889
Conversational English „redegewandt und stilsicher in jeder Situation“	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 15.01.26	Rick Clifford Bitte im SeniorenForum anmelden!
Französisch für Interessierte mit Vorkenntnissen	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 02.12.25 09.12.25 16.12.25 13.01.26 20.01.26 27.01.26	Ute Farré
Französisch-Konversation 1	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 01.12.25 08.12.25 15.12.25 12.01.26 19.01.26 26.01.26	Eliane Rackette et son équipe
Französisch für Anfänger	Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr 03.12.25 10.12.25 17.12.25 07.01.26 14.01.26	Laurenz Cramez Bitte im SeniorenForum anmelden!
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 11.12.25 08.01.26	Herbert Leidenheimer 07851/5258

Was	Wann	Wer
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 04.12.25 11.12.25 18.12.25 <hr/> 08.01.26 15.01.26 22.01.26 29.01.26	Michael Giurgiu 017657983282
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	Donnerstag, 09.30 – 12.00 Uhr 18.12.25 <hr/> 15.01.26	Sascha Benkert 07851/9943988
Literatur-Kreis Nirit Sommerfeld „Die Beduinenmilch“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Pause im Dezember <hr/> 13.01.26	
Philosophie heute: „Plato“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr Pause im Dezember <hr/> 27.01.26	Sascha Benkert 07851/9943988 Michael Giurgiu
Elsässisch-Badische Geschichte: „Das Großherzogtum Baden am Oberrhein“ „Der Humanismus am Oberrhein“	Donnerstag 10.00 -11.30 Uhr 04.12.25 <hr/> 08.01.26	Jean-Michel Niedermeyer 07851/6367996 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Das Gespräch	Freitag 15.00 -16.30 Uhr 19.12.25 <hr/> 16.01.26	Christine Herr 07807/3338

Was	Wann	Wer
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnistraining	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr 10.12.25 17.12.25 28.01.26	Anni Fischer 07851/5537
Spieldienstag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr 04.12.25 11.12.25 18.12.25 08.01.26 15.01.26 22.01.26 29.01.26	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr 08.12.25 12.01.26 26.01.26	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Montag 14.30 – 16.30 Uhr 01.12.25 15.12.25 19.01.26	Sonja Walter 07851/77012
Malen in Aquarell	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 09.12.25 13.01.26 27.01.26	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr 03.12.25 10.12.25 17.12.25 07.01.26 14.01.26 21.01.26 28.01.26	Andrea von Lossau 07851/78757

Was	Wann	Wer
Schach spielen	Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr 05.12.25 12.12.25 19.12.25 <hr/> 09.01.26 16.01.26 23.01.26 30.01.26	Sascha Benkert 07851/9943988
Theater-Gruppe	Montag, 10.00 Uhr 08.12.25 <hr/> 12.01.26	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen: Adventskaffee	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 11.12.25 <hr/> 15.01.26 22.01.26	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 04.12.25 11.12.25 18.12.25 <hr/> 08.01.26 15.01.26 22.01.26 29.01.26	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: Couscous	Dienstag 09.30 Uhr 20.01.26	Sonia Walter 07851/77012 Heidi Merbitz
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 01.12.25 08.12.25 15.12.25 <hr/> 12.01.26 19.01.26 26.01.26	Peter Köster 07853/1380

Was	Wann	Wer
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 02.12.25 09.12.25 16.12.25 <hr/> 13.01.26 20.01.26 27.01.26	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 05.12.25 12.12.25 19.12.25 <hr/> 09.01.26 16.01.26 23.01.26 30.01.26	Claudia Schultze 07851/6160259
Gymnastik-Gruppe Pause Gruppe I 01.12.25 08.12.25 15.12.25 <hr/> Pause im Januar	Montag, Gruppe I: 9.45 - 10.30 Uhr Gruppe II: 10.45 – 11.30 Uhr	Erika Schmidt 07851/9569246 Andrea Bogdahn 07851/6367960
„Yoga auf und um den Stuhl“	Dienstag 11.00 – 12.00 Uhr 02.12.25 09.12.25 16.12.25 <hr/> 13.01.26 20.01.26 27.01.26	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Yoga auf dem Boden“	Freitag 11.00 – 12.00 Uhr 09.01.26 16.01.26 23.01.26 30.01.26	Beatrice Hettinger Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr 03.12.25 <hr/> 07.01.26 14.01.26 21.01.26 28.01.26	Karin Bäuerle 07844/ 911354

Was	Wann	Wer
Tai Chi	Mittwoch Pause bis auf Weiteres	Karl O. Roth 07851/8890368
Qi Gong Kurs belegt	Freitag 09.30 Uhr 05.12.25 12.12.25 19.12.25 <hr/> 09.01.26 16.01.26 23.01.26 30.01.26	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tischtennis spielen I	Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr 02.12.25 09.12.25 16.12.25 <hr/> 13.01.26 20.01.26 27.01.26	Martin Killius 07851/78494
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 04.12.25 11.12.25 18.12.25 <hr/> 08.01.26 15.01.26 22.01.26 29.01.26	Christine Herr 07807/3338
Tischtennis Fortgeschrittene	Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr 04.12.25 11.12.25 18.12.25 <hr/> 08.01.26 15.01.26 22.01.26 29.01.26	Georg Beine 0033769141631
Besondere Veranstaltungen		
Vortrag: „Wie die Kunst unser Auge täuscht- einfach wunderbar“	Donnerstag 10.00 Uhr 11.12.25	Dr. Hartmut Möhring Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
„Französisch thematischer Spaziergang en tram Strasbourg Marché de Noel“	Mittwoch 14.30 Uhr 17.12.25	Fami Cassim 0033388840188 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Film: „Videoschau über Ägypten“	Donnerstag 10.00 Uhr 22.01.26	Werner Rappold Bitte im SeniorenForum anmelden!
Vortrag: „Fake News“	Donnerstag 10.00 Uhr 15.01.26	Sonja Kuhlmann Bitte im SeniorenForum anmelden!

Begutachtung durch den medizinischen Dienst

**am Mittwoch, den 10.12 um 18.30 Uhr
in der Villa RiWa in Kehl, Richard-Wagner-Straße 3**

Der Besuch des Medizinischen Dienstes (MD) ist ein wichtiger Schritt bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Doch wie bereitet man sich optimal vor und welche Kriterien spielen dabei eine Rolle? Jessica Armbruster vom Pflegestützpunkt Kehl erläutert in diesem Vortrag, was genau unter dem Begriff der Pflegebedürftigkeit verstanden wird und wie die Begutachtung durch den MD abläuft. Sie erhalten wertvolle Informationen, um gut vorbereitet in das Gespräch zu gehen und alle relevanten Aspekte zu berücksichtigen.

**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.**