



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

**Mai
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



SCAN MICH

Es ist nicht leicht, die Welt zu verändern. Aber der Versuch lohnt und manchmal ist er überfällig.

Dr. Norbert Lammert
Präsident des Deutschen Bundestages (2005-17)

Man möchte ihm recht geben, dem heute 75-jährigen Politiker, der sich mit seiner stets sachlichen Analyse und seinen klaren Grundsätzen Respekt bei allen politischen Fraktionen verschaffte. Und man wünscht sich mehr von seiner Sorte in diesen aufgeregten Zeiten.

Gegen die Aufregung ist bei uns ein Kraut gewachsen, bzw. ein neuer Kurs geht an den Start und wir danken **Karl O. Roth** sehr für seine Bereitschaft, ab Mai einen **Tai- Chi Anfängerkurs im Wutan-Stil** bei uns anzubieten: „Heilgymnastik“, „Meditation in Bewegung“ - Energie , die zum Fließen gebracht wird - all das sind die Bezeichnungen, die verschiedene Handformen bezeichnen, die ,sich teils wiederholend, mit Bewegungsabläufen ausgeübt werden. Der neue Kurs richtet sich an beweglich gebliebene Senioren/innen, umfasst 12-15 Stunden, die auch konstant und regelmäßig besucht werden sollten! Der Start ist am **08.05.24** um **15 Uhr** und umfasst jeweils eine Stunde. Die Teilnehmer werden um lockere Kleidung, Wollsocken oder flache Schuhe gebeten und können sich ab sofort anmelden, wobei Karl O. Roth mit einer kleinen Gruppe starten wird.

Auch unseren Filmfreunden haben wir wieder etwas ganz Besonderes zu bieten: mit dem Motorrad waren **Renate und Klaus Oesterle** in Andalusien unterwegs. In der Region Spaniens, die für viele Urlauber mit ihren 87.000 qm und 8,4 Millionen Einwohnern der Inbegriff Spaniens ist. Wir erleben den 7,7 km langen Caminito del Rey, den sogenannten Königspfad, die Stadt Ronda, die Alhambra in Toledo und last not least den südlichsten Teil Großbritanniens: Gibraltar!
Der Film steht am **16.05.24** um **10 Uhr** auf dem Programm, gerne können Sie sich bereits heute anmelden.

Seit März bietet Ihnen **Fami Cassim** einmal im Monat das Angebot, in einer kleinen Gruppe eine kurze abwechslungsreiche Wanderung links und rechts des Rheins zu unternehmen, sich dabei in französischer Sprache zu unterhalten und Neues zu entdecken.

Der Start ist am 15.05.24 um 14.30 Uhr vor dem SeniorenForum. Wir bitten um Ihre Anmeldung für „**Le Francais en marchant**“. Gerne nimmt er Ihre Anmeldung auch direkt entgegen :Tel : 0033388840188 (AB).

Inzwischen sehr gut etabliert hat sich „**das Gespräch**“, das **Christine Herr** einmal im Monat anbietet, das einzelne Themen aufgreift und sie aus unterschiedlichen Facetten beleuchtet, der nächste Termin ist der **17.05.24 um 15 Uhr**. Sie sind herzlich eingeladen.

Das gilt auch für den **Literatur-Kreis**, der sich am **21.05.21 um 15 Uhr** trifft und über das Buch :“**Das letzte Bild**“ von **Anja Jonuleit** spricht, ein Buch, das seine Leser mitnimmt nach Norwegen und in eine Familiengeschichte nach einer wahren Begebenheit. Sehr spannend!

Der **Philosophiekreis** widmet sich im Mai einem ganz Großen, vielleicht sogar dem Größten unter unseren Gelehrten: **Johann Wolfgang von Goethe** wird das Thema sein, die Leitung hat **Sascha Benkert**, unterstützt von **Gerd Lutt** und **Michael Giurgiu**. Der Termin ist am **28.05.24 um 15 Uhr**.

Bei den Computerkursen ändert sich wenig. Immer noch sehr gefragt ist **Roland Schühles** Angebot ,alle Fragen rund um ihr Smartphone zu beantworten. Jeden **Montagnachmittag ab 14 Uhr** steht er dazu zur Verfügung. **Daniel Ruff** hat mit seinem Wissen inzwischen vielen Senioren/innen weitergeholfen, sein Kurs: „ **Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co**“ bringt immer noch viele Hilfesuchende ins SeniorenForum und auch „ **Internet für Anfänger**“ mit Roland Schühle ist gefragt.

Auf Grund der großen Nachfrage wird Konstanze Zint am **02.,16. und 23.05.24** jeweils um **14 Uhr** wieder den Kurs "**Excel-Grundlagen**" anbieten. Sie wird die grundlegenden Funktionen für das Anlegen, Bearbeiten und Ausdrucken von Tabellen und das Erstellen einfacher Formeln anhand verschiedener Beispiele vermitteln (z.B. monatlicher oder täglicher Verbrauch von Strom, Wasser und Gas, das Anlegen einer Tabelle für das Erfassen und Auswerten des Blutdrucks oder z.B. Adresslisten verwalten). Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse in Excel voraus, Sie sollten jedoch grundlegende Computerkenntnisse haben. Ein vertiefender Kurs ist für das 2. Halbjahr 2024 geplant.

Wir bitten für alle Angebote rund um Computer und Internet um ihre Anmeldung.

Am **14.05.24** ab **9 Uhr** bittet **Sonja Walter** zu Tisch . Geplant sind gegrillter Rhabarber mit Burrata und Pfefferöl, Risotto mit grünem Spargel und Dessert. Gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen und gemeinsam anschließend alles wieder in Ordnung zu bringen ist ihr Motto! Gerne dürfen Sie sich anmelden.

Mit diesem abwechslungsreichen Programm freuen wir uns, Sie im Mai im SeniorenForum begrüßen zu dürfen!

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 Mai 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 06.05.24 13.05.24 27.05.24	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computerkurs „Internet für Anfänger“	Mittwoch 10.00 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24	Roland Schühle 07851/959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Excel- Grundlagen“	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs “ Keine Angst vor Tablet, Laptop und Co“	Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr 07.05.24 14.05.24 21.05.24 28.05.24	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
Sprachen		
Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 02.05.24 16.05.24	Colleen Benkert 07851/9943988

Was	Wann	Wer
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.45 – 11.00 Uhr 08.05.24 29.05.24	Brigitte Gustafson 01704931889 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 07.05.24 14.05.24	Ute Farré ausgebucht
Französisch-Konversation 1	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 06.05.24 13.05.24 27.05.24	Eliane Rackette et son équipe
Latein: Kurztexte von Cicero u.a. lat.-dtsch/franz.	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24	Harald Becker 017650445805 pour plus d'information
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 23.05.24	Herbert Leidenheimer 07851/5258
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24	Michael Giurgiu 017657983282
Gespräche		
„Menschen im Dialog“	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr Pause im Mai	Sascha Benkert 07851/9943988

Was	Wann	Wer
Literatur-Kreis Anja Jonuleit „Das letzte Bild“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 21.05.24	
Philosophie heute: „Goethe“	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr 28.05.24	Sascha Benkert 07851/9943988
Das Gespräch	Freitag 15.00 Uhr 17.05.24	Christine Herr 07807/3338
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnis- training	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr 15.05.24 29.05.24	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag, 14.30 – 16.30 Uhr 06.05.24 13.05.24 27.05.24	Gabriele Lang 017653355241
Cego-Gruppe	Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr 08.05.24 22.05.24	Sonja Walter 07851/77012
Schach spielen	Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr 03.05.24 10.05.24 17.05.24 24.05.24 31.05.24	Sascha Benkert 07851/9943988

Was	Wann	Wer
Malen in Aquarell	Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 07.05.24 28.05.24	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24	Andrea von Lossau 07851/78757
Theater-Gruppe	Montag, 10.00 Uhr 13.05.24	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 02.05.24 16.05.24	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: Gegrillter Rhabarber mit Burrata und Pfefferöl, Risotto mit grünem Spargel und Dessert.	Dienstag 09.00 Uhr 14.05.24	Sonja Walter 07851/77012
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 06.05.24 13.05.24 27.05.24	Peter Köster 07853/1380

Was	Wann	Wer
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 07.05.24 14.05.24 21.05.24 28.05.24	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 03.05.24 10.05.24 17.05.24 24.05.24 31.05.24	Claudia Schultze 07851/6160259
Gymnastik-Gruppe 06.05.24 13.05.24 27.05.24	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 07.05.24 14.05.24	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24	Karin Bäuerle 07844/ 911354
Qi Gong	Freitag 09.30 Uhr 03.05.24 24.05.24	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tischtennis spielen I	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr 07.05.24 14.05.24 21.05.24 28.05.24	Martin Killius 07851/78494

Was	Wann	Wer
Tischtennis II Anfänger	Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24	Bernd Stephanny 07854/91398
Boule spielen am Kehler Freibad	Donnerstag ab 09.30 Uhr 02.05.24 16.05.24 23.05.24	Bernd Stephanny 07854/91398
Tai-Chi	Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr 08.05.24 15.05.24 22.05.24 29.05.24	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Besondere Veranstaltungen		
Film: „Andalusien“	Donnerstag 10.00 Uhr 16.05.24	Renate Oesterle Bitte im SeniorenForum anmelden!
Vortrag: Einbruchssicheres Wohnen“	Donnerstag 10.00- 11.00 Uhr 02.05.24	Ralf Kaufmann Anmeldung unter 07851/882412 Fr.Feuerbach
„Le francais en marchant“ Sprechen Sie auf einer kurzen Wanderung französisch	Mittwoch 14.30 Uhr 15.05.24 Treffpunkt SeniorenForum Kehl	Fami Cassim Anmeldung unter 0033388840188 (AB)

Spielplatz am Wasserband

Ab Mai ist das Wasserbandteam wieder aktiv und reinigt das Wasserband. Wie in den letzten Jahren kümmern sich Senioren und Seniorinnen immer dienstags und freitags zwischen 7 und 9 Uhr um den beliebten Wasserspielplatz in der Nähe des Weißtannenturms. **Die Gruppe braucht Unterstützung!** Daher unsere Bitte. Wenn Sie bei dieser tollen Aktion mitmachen möchten oder Personen kennen, die eine schöne und sinnstiftende Aufgabe suchen, -melden Sie sich!

Informationen erhalten Sie bei Frau Armbruster von der Stadt Kehl.

**Tel: 07851 882410 oder per E-Mail an
psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de**

Vortrag: Pflegebedürftig was nun?

Der Vortrag informiert darüber, wie man sich auf ein Begutachtungsgespräch für den medizinischen Dienst vorbereiten kann.

Wann: Mittwoch 15. Mai um 18.30 Uhr

Wo: Villa RiWa, Richard-Wagnerstraße 3 in Kehl.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten beim Pflegestützpunkt

**Telefon.07851 882410 oder per E-Mail an
psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de**

Das SeniorenForumKehl finden Sie in der Jahnstr. 22

