



SeniorenForumKehl

Aktiv für sich und Andere

Aktuelle Angebote

**März
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

Montag

09.30 - 11.30 Uhr

14.00 - 15.30 Uhr



SCAN MICH

Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen!

Thomas Mann
dtsh. Schriftsteller
1875 in Lübeck
1955 in Zürich

Was soll man dazu sagen? Wer von uns hat sie nicht, seine -oder ihre- Gewohnheiten? Jeweils andere, gewiss, und doch findet Thomas Mann hier sicherlich unsere volle Zustimmung und das ist gut so!

Gleich zu Beginn des März wird das **SeniorenForum in Zusammenarbeit mit der Leiterin der Mediathek, Sonja Kuhlmann** am **04.03.2026 um 17 Uhr** im SeniorenForum die „**Saatgutbibliothek**“ vorstellen:

Saatgut ausleihen? Und dann wieder zurückgeben? Was sich im ersten Moment etwas verwirrend anhört, ist eine Möglichkeit für Jede/n, einen Beitrag zu Biodiversität und Sortenvielfalt zu leisten. In ihrem Vortrag erklärt Sonja Kuhlmann die Hintergründe zu Saatgutbibliotheken. Es besteht während der Veranstaltung die Möglichkeit, Saatgut von fünf verschiedenen Gemüsearten auszuleihen. Ab dem 5. März kann anschließend die Saatgutbibliothek in der Mediathek Kehl zu den regulären Öffnungszeiten genutzt werden.

Wir bitten um Anmeldung zu dieser Veranstaltung.

Auch in einem weiteren Zusammenhang begegnet uns die Mediathek. Am Dienstag, den **10.** und am **24.03.26 um 15 Uhr** erläutert **Karl Rackette** an Beispielen, wie man mit Hilfe der Mediathek Kehl und ihrem Jahresbeitrag von 16 Euro viele Tageszeitungen und Zeitschriften aus dem Inland und Ausland über Smartphone, Tablet sowie Laptop täglich lesen kann! "**Zeitungen digital lesen für weniger als 2 Euro monatlich**" nennt er sein attraktives Angebot! Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Ein ganz neues Kapitel schlägt **Konstanze Zint** mit ihrem Kurs: „**ChatGPT: KI praktisch nutzen**“ am **12., 19. und 26.03.2026 um 14 Uhr** auf und tritt damit dem falschen Eindruck entgegen, ChatGPT wäre mit KI gleichzusetzen. Es ist ein virtuelles Sprachmodell, ein Teilaspekt des großen Themas KI.

In diesem Workshop werden praktische Übungen im Vordergrund stehen, er vermittelt damit mehr als eine theoretische Einführung in Grundlagen, Einsatzbereiche und Grenzen dieser Technologie. Sie erfahren und lernen, wie virtuelle Sprachmodelle Texte erstellen, bearbeiten und Antworten generieren können. Sie werden feststellen, dass die Qualität ihrer Fragestellung die Qualität der Antworten bestimmt, denn **ChatGPT "denkt nicht- sondern berechnet"** die Antworten, so dass das Prüfen von Ergebnissen zu ihrer Pflichtübung wird! Damit möchte Konstanze Zint den Schwerpunkt auf die Frage lenken: „**Wie können wir ChatGPT sinnvoll, verantwortungsvoll und gewinnbringend im Alltag für uns nutzen?**“ Sicherer Umgang mit Maus, Notebook, Tastatur sowie Surfen im Internet ist wünschenswert, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Jean-Michel Niedermeyer bespricht in seinem Kurs am **05.03.26** um **10 Uhr** das Thema "**Pirminius, Ordensgründer am Oberrhein**". Pirminius, der Wanderbischof, wahrscheinlich irischer Herkunft, der im frühen 8. Jahrhundert nicht nur Kloster Reichenau auf der gleichnamigen Insel im Bodensee gründete, sondern darüber hinaus weitere Kloster am Oberrhein u.a. Gengenbach, im Elsaß und in der Pfalz, festigte den Benediktinerorden und ist bis heute Apostel des Bistums Speyer und Namensgeber der Stadt Pirmasens, die sich aus den Anfängen des ebenfalls von Pirminius gegründeten Klosters Hornbach entwickelte.

Noch weiter zurück, nämlich ins 4. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung geht es in der **Philosophie**, indem sich **Sascha Benkert** und **Michael Giurgiu** mit **Aristoteles** beschäftigen werden, der, geprägt von Platon, heute allgemein zu den bekanntesten Philosophen zählt. Er hat nicht nur die Disziplinen der Wissenschaftstheorie, Naturphilosophie und Logik, sondern auch Biologie, Medizin und Physik maßgeblich beeinflusst. Zu seinen umfassenden Studien zählte aber auch Staatsformenlehre und Dichtungstheorie. Der Kurs wird am **17.03.26** um **15 Uhr** stattfinden.

Sehr jung ist dagegen der Autor und frühere Spiegel Journalist **Takis Würger**, der nach dem großen Erfolg seiner beiden ersten Bücher „Der Club“ und „Stella“ nun mit „**Für Polina**“ einen dritten Erfolg verbuchen will - die **Literatur-Gruppe** ist gespannt, ob es gelingt und trifft sich am **24.03.26** um **15 Uhr** zur Buchbesprechung.

Der Frühling bringt die Spaziergänge wieder und wir dürfen Sie einladen am **11.03.26 Marian Cahir** auf ihrem ca. einstündigen **Spaziergang** mit anschließendem Kaffeebesuch zu begleiten oder am **18.03.26** mit **Fami Cassim** eine kleine Wanderung zu unternehmen, bei der man sich in **französischer Sprache** unterhält. Beide Gänge starten am SeniorenForum, jeweils um **14.30 Uhr**. Wir bitten um Anmeldung.

Auch das beliebte **Kochen** findet am **24.03.26** ab **9,30 Uhr** unter der Regie von **Sonja Walter** wieder statt, auf dem Speiseplan stehen **selbstgemachte Maultaschen mit Salat**. Melden Sie sich gerne an, wenn Sie mittun wollen!

Last not least freuen wir uns, Ihnen wieder an jedem ersten und dritten Donnerstag eines Monats um **15 Uhr**, im März am **05.** und am **19.03.26** **einen** abwechslungsreichen **englischen Konversationskurs** in einer freundlichen, interessierten Gruppe anbieten zu können.

Die Leitung liegt bei **Rick Clifford**, der vor kurzem von Kalifornien nach Kehl gezogen ist, der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Gespräch unterschiedlichster Themenbereiche und das Ziel ist es, redegewandt und stilsicher jede Situation zu meistern !

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gefestigte englische Grundkenntnisse verfügen. Gerne heißen wir Sie willkommen!

Mit einer grandiosen Lasershow, begleitet von toller Musik und Erläuterungen, konnte man im Spätherbst 2025 an vielen Abenden eine sehr **beeindruckende Lasershow über die Geschichte Straßburgs** im Straßburger Münster erleben. In Teamarbeit haben **Renate und Klaus Oesterle** zu diesem Ereignis einen Film gefertigt.

Gaby und Peter Schulze waren im Oktober 2025 mehrere Abende an verschiedenen Orten in Berlin unterwegs, um das **Festival „Berlin leuchtet“** zu erleben und zu filmen. Aus vielen dieser Filmaufnahmen entstand ein Film mit imposanten Lasershows, die auf bekannte Gebäude in Berlin projiziert wurden.

Beide Filme werden am **19. März 2026**, um **10 Uhr** im SeniorenForum gezeigt werden. Sie sind uns wie immer herzlich willkommen und wir bitten um Ihre Anmeldung.

Wir sind sehr froh, mit **Heidi Menot** wieder eine Kursleiterin für unsere beiden, seit Jahren etablierten **Gymnastikgruppen** gefunden zu haben

und bedanken uns herzlich bei ihr für die Bereitschaft, bei uns Woche für Woche mitzuarbeiten!

Gleichzeitig bedeutet das, uns von der langjährigen beliebten Kursleiterin **Andrea Bogdahn** zu verabschieden. Andrea Bogdahn und auch ihr Mann brachten sich immer ein, wenn im SeniorenForum helfende Hände gesucht waren. So gehörte Tom Bogdahn für einige Zeit zu der Gruppe der Handwerker, die für kleinere Reparaturen über das SeniorenForum angefragt werden können.

Das Ehepaar Bogdahn verlässt Kehl und uns bleibt, Ihnen ein schnelles und gutes Einleben am neuen Wohnort zu wünschen und uns ganz herzlich bei Ihnen zu bedanken!

Dieses Programmheft begann mit **Thomas Mann** und es soll zum Schluss auch mit einem abschließenden Zitat von ihm enden:

„Wo ich bin, ist die deutsche Kultur“ sprach er, als er 1938 amerikanischen Boden betrat. Es wäre heute schwer vorstellbar!

Kommen Sie gut in den Frühling und seien Sie herzlich begrüßt vom

Team des SeniorenForumKehl:

Gabriele 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 März 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 02.03.26 09.03.26 16.03.26 23.03.26 30.03.26	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Workshop: „ChatGPT: KI praktisch nutzen“	Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr 12.03.26 19.03.26 26.03.26	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
Computer-Kurs „Excel-Kurs für Anfänger“	Dienstag 10.30 – 11.45 Uhr 03.03.26 10.03.26 17.03.26 24.03.26 31.03.26	Manfred Transchel 015750334704 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Digitale Angebote einfach nutzen „Zeitungen digital lesen“	Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr 10.03.26 24.03.26	Karl Rackette Bitte im SeniorenForum anmelden!
Sprachen		
Singen auf Englisch: „Leonard Cohen“	Dienstag 15.00 Uhr 10.03.26 24.03.26	Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Englische Schulkenntnisse auffrischen	Mittwoch 09.30 – 11.00 Uhr 04.03.26 18.03.26	Brigitte Gustafson 01704931889 Kurs belegt
Conversational English	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 05.03.26 19.03.26	Rick Clifford 07851/7953836
Französisch für Interessierte mit Vorkenntnissen	Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr 03.03.26 10.03.26 17.03.26 24.03.26 31.03.26	Ute Farré
Französisch- Konversation	Montag 15.00 – 16.30 Uhr 02.03.26 09.03.26 16.03.26 23.03.26 30.03.26	Eliane Rackette et son équipe
Französisch für Anfänger	Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr 04.03.26 11.03.26 18.03.26	Laurent Cramez Bitte im SeniorenForum anmelden!
Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen	Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr 12.03.26 26.03.26	Herbert Leidenheimer 07851/5258
Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene	Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr 05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26	Michael Giurgiu 017623673481

Was	Wann	Wer
Gespräche		
Literatur-Kreis „Für Polina“ von Takis Würger	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 24.03.26	
Philosophie heute: „Aristoteles“	Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr 17.03.26	Sascha Benkert 07851/9943988 Michael Giurgiu
Elsässisch-Badische Geschichte: „Klostergründer Pirminius und die Klöster am Oberrhein“	Donnerstag 10.00 -11.30 Uhr 05.03.26	Jean-Michel Niedermeyer 07851/6367996 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Das Gespräch	Freitag 15.00 -16.30 Uhr 20.03.26	Christine Herr 07807/3338
Kreatives, Unterhaltung		
Heiteres Gedächtnistraining	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 04.03.26 18.03.26	Anni Fischer 07851/5537
Spielenachmittag Brett-, Karten- und Würfelspiele	Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr 05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26	Marlies Krestyn 07851/4341
Skat-Gruppe	Montag 14.30 – 16.30 Uhr 09.03.26 23.03.26	Gabriele Lang 017653355241

Was	Wann	Wer
Cego-Gruppe	Montag 14.30 – 16.30 Uhr 02.03.26 16.03.26	Sonja Walter 07851/77012
Malen in Aquarell	Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr 10.03.26 24.03.26	Birthe Geitmann 07851/72137
Strickkreis	Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr 04.03.26 11.03.26 18.03.26 25.03.26	Andrea von Lossau 07851/78757
Schach spielen	Freitag 09.30 - 11.30 Uhr 06.03.26 13.03.26 20.03.26 27.03.26	Sascha Benkert 07851/9943988
Theater-Gruppe	Montag 10.00 Uhr 09.03.26	Sabine Ross 07851/77200
Gemeinsames Singen	Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 05.03.26 19.03.26	Ursula Gauglitz 07851/5126
Zithergruppe SeniorenForum	Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr 05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26	Daniel Alix 015224366286
Alle kochen gemeinsam: „Maultaschen mit Salat“	Dienstag 09.30 Uhr 24.03.26	Sonia Walter 07851/77012

Was	Wann	Wer
Sportliches		
Billard I	Montag 14.30 Uhr 02.03.26 09.03.26 16.03.26 23.03.26 30.03.26	Peter Köster 07853/1380
Billard II	Dienstag 14.30 Uhr 03.03.26 10.03.26 17.03.26 24.03.26 31.03.26	Heinz-Gert Walter 07851/77012
Billard III	Freitag 14.30 – 16.30 Uhr 06.03.26 13.03.26 20.03.26 27.03.26	Claudia Schultze 07851/6160259
Gymnastik-Gruppe Gruppe I Gruppe II	Montag 09.45 – 10.30 Uhr 10.45 – 11.30 Uhr 02.03.26 09.03.26 16.03.26 23.03.26 30.03.26	Heidi Menot Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Yoga auf und um den Stuhl“ Kurs belegt	Dienstag 10.45 – 12.00 Uhr 03.03.26 10.03.26 17.03.26 24.03.26 31.03.26	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!
„Yoga auf dem Boden“ Kurs belegt	Freitag 10.45 - 12.00 Uhr 06.03.26 13.03.26 27.03.26	Beatrice Hettinger Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Tanzen im SeniorenForum	Mittwoch 9.30 – 11.00 Uhr 04.03.26 11.03.26 18.03.26 25.03.26	Karin Bäuerle 07844/ 911354
Qi Gong „Kurs belegt“	Freitag 09.30 Uhr 06.03.26 13.03.26 20.03.26 27.03.26	Gerhard Ziegler 07851/2312 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tischtennis spielen I	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr 03.03.26 10.03.26 17.03.26 24.03.26 31.03.26	Martin Killius 07851/78494
Tischtennis II	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr 05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26	Christine Herr 07807/3338
Tischtennis Fortgeschrittene	Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr 05.03.26 12.03.26 19.03.26 26.03.26	Georg Beine 0033769141631
Tai Chi Anfänger	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr 04.03.26 11.03.26 18.03.26 25.03.26	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!
Tai-Chi Fortgeschrittene	Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr 04.03.26 11.03.26 18.03.26 25.03.26	Karl O. Roth 07851/8890368 Bitte im SeniorenForum anmelden!

Was	Wann	Wer
Besondere Veranstaltungen		
„Le francais en marchant“,auf einem Spaziergang französisch sprechen	Mittwoch 15.00 Uhr 18.03.26	Fami Cassim 0033388840188
Film: „Licht und Tonschau Berlin und Straßburg“	Donnerstag 10.00 Uhr 19.03.26	Renate u. Klaus Oesterle Gaby u. Peter Schulze Bitte im SeniorenForum anmelden!
Vortrag: „Saatgutbibliothek“	Mittwoch 17.00 Uhr 04.03.26	Sonja Kuhlmann Bitte im SeniorenForum anmelden!
Kurzer Spaziergang in moderatem Tempo mit anschließendem Kaffeebesuch	Mittwoch 14.30 Uhr 11.03.26	Marian Cahir Bitte im SeniorenForum anmelden!

Vortrag Vorsorgevollmacht

**am Dienstag, den 10.März um 19.00 Uhr im Bürgersaal der
Gemeinde Willstätt, Am Mühlplatz 1,
Betina Feuerbach und Jessica Armbruster vom Pflegestützpunkt
Kehl**

„Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr kann?“

Das Thema Vorsorge geht jeden an. Ganz schnell kann man durch einen Unfall oder durch eine Krankheit in die Situation geraten, nicht mehr selbst über sich entscheiden zu können. Daher ist es wichtig rechtzeitig vorzusorgen.

Vortrag Rechtliche Fragestellungen rund um das Krankheitsbild Demenz

**am Donnerstag, den 12. März um 18.30 Uhr in der Villa RiWa,
Richard-Wagner-Straße 3 in Kehl,
Oliver Tiemens, Richter am Arbeitsgericht Offenburg,
Betreuungsrichter**

Welche rechtlichen Folgen hat eine Demenzerkrankung? Im Vortrag werden die rechtlichen Auswirkungen für Betroffene, Angehörige und Bevollmächtigte beleuchtet. Es wird geklärt, welche Handlungen eine erkrankte Person noch vornehmen darf, wer für entstandene Schäden haftet und welche Rechte und Pflichten sich für Betreuerinnen und Betreuer ergeben. Angehörige erhalten praktische Orientierung für den rechtssicheren Umgang im Alltag.

Wir bitten um **Anmeldung beim Pflegestützpunkt unter 07851 882410
oder 882412
oder per Mail an psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de**