



# **SeniorenForumKehl**

**Aktiv für sich und Andere**

**Aktuelle Angebote**

**September 2023**

**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**

**10.00 - 11.30 Uhr**

**Montag**

**14.00 - 15.30 Uhr**



**SCAN MICH**

## **Das Reich der Freiheit beginnt da, wo Arbeit aufhört!**

Karl Marx, 1818-1883

Ein Zitat von **Karl Marx**, dem wir im SeniorenForum sicher alle zustimmen können im Gegensatz zu vielen anderen Zitaten, die wir doch eher kritisch sehen. Der **Philosophiekreis** unter **Sascha Benkert** wird sich am **26.09.23** um **15 Uhr** mit dem Mann beschäftigen, dessen Theorie fast 40 Jahre lang die DDR prägte und zur Grundlage für diesen zweiten deutschen Staat wurde.

„Locker bleiben“ gab **Christina Schroth** den Teilnehmer/innen des ersten **Fahrradtrainings für Senioren** mit auf die Strecke. Zusammen mit **Gerd Baumer** betreute sie die ersten 10 Senioren, die sich zum **E-Bike/Pedelectraining** im Juli auf dem Übungsplatz der Verkehrswacht Kehl gemeldet hatten. Das Anfahren, richtiges Bremsen, Linksabbiegen, gar das Umfahren von Hindernissen sich mit dem teils neu erworbenen Pedelec ganz anders anfühlt als mit dem teilweise jahrzehntelang erprobten Fahrrad, darin waren sich alle Teilnehmer/innen einig. Die Stunden vergingen wie im Fluge, die Hilfestellung und die Tipps nebenbei werden sich im Alltag auszahlen und der Dank des SeniorenForums geht an die beiden ausgebildeten Fahrradtrainer, die auch am **23.09.23** ab **9.30 Uhr** wieder einen Kurs anbieten werden. Wir haben eine Warteliste und bitten daher unbedingt um Ihre Anmeldung.

„**Campus Galli**“ ist der Titel eines Filmes von **Peter Schulze**, zu dem wir Sie ganz herzlich gleich zu Beginn des Monats September einladen. Campus Galli ist ein auf ca. 40 Jahre ausgelegtes Projekt. Nach einem Klosterplan des Klosters St. Gallen aus dem 9. Jahrhundert wird in der Nähe von Messkirch mit den Mitteln und Techniken des 9. Jahrhunderts ein Kloster aufgebaut. Dies stellt sowohl für die Handwerker, als auch für die Planer und Organisatoren eine große Herausforderung dar. Über dieses Projekt haben die Mitglieder des Film+Fotoclub Kehl e.V. Peter und Gaby Schulze, Bernd Brand und Peter Heck 2018 einen Film gedreht, der am **07.09.2023**, um **10 Uhr**, im SeniorenForum gezeigt werden wird.

Der **Literaturkreis** wird am **19.09.23** um **15 Uhr** über das 1997 erschienene Buch der Inderin **Arundhati Roy** sprechen. Mit dem Titel „**Der Gott der kleinen Dinge**“ greift es die politisch unruhigen Jahre Indiens zum Ende des letzten Jahrhunderts genauso auf wie die sozialen

Aspekte einer Gesellschaft, die, fremd für uns, noch immer durch das Kastenwesen und auch den Einfluss des Empire geprägt ist . Das Buch der Schriftstellerin und politischen Aktivistin trägt unbedingt auch autobiographische Züge und ist noch heute hochaktuell.

Auch unsere **Computerkurse** starten wieder im September. Viele Nachrichtendienste werden in erster Linie auf dem Handy genutzt. Am Beispiel von WhatsApp wird **Konstanze Zint** zeigen, wie Sie das Programm auch auf Ihrem Notebook oder PC installieren und die Vorteile nutzen können: Texte für Nachrichten über Tastatur eingeben, Fotos in voller Größe auf dem Bildschirm sehen, diese Fotos direkt auf dem eigenen Computer speichern oder Fotos, die auf dem eigenen PC gespeichert sind, versenden. Egal, ob WhatsApp auf dem Handy oder dem Notebook genutzt wird, beide Fassungen sind immer identisch. Voraussetzung für diesen Kurs, der 2 Termine à 2 Stunden umfasst, ist, dass Sie mit den Funktionen von WhatsApp vertraut sind. Bitte bringen Sie Ihr Handy und Notebook, soweit vorhanden, mit.

**Kurs I : 07.09.23 und 14.09.23 / 14- 16.00 Uhr**

**Kurs II: 21.09.23 und 28.09.23 / 14- 16.00 Uhr**

Wir bitten um Ihre Anmeldung.

Das gilt auch für den Kurs von **Daniel Ruff**, der sich in seinem neuen Kurs mit dem Management sicherer Passwörter, mit ihrer Erstellung, Speicherung und Verwaltung beschäftigen wird. Erfahren Sie in diesem **Passwortmanager-Kurs**, wie Sie sich schützen können, im E-Mail Kontakt, beim Online Banking und bei allen Online-Tätigkeiten, die ein Konto mit Benutzernamen und Passwort voraussetzen. Der Kurs umfasst alle **4 Dienstage des Septembers von 16-17 Uhr**, eine Anmeldung ist dringend erforderlich.

Ein Termin darf nicht fehlen, am **12.09.23 ab 9 Uhr** sind Sie herzlich eingeladen **gemeinsam zu kochen**, wenn **Sonja Walter** zur **Moussaka** bittet, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ein weiteres Highlight bietet **Inge Krauss** am **19.09.23 um 12 Uhr** mit **Italienischer Pasta und Musik von Verdi**. Lassen Sie sich überraschen und melden Sie sich gerne an.

Kurz vor Ende des Monats startet **Winfried Kunz** noch einmal seine **Exkursionen zu Bäumen, Sträuchern, ihren Früchten und Samen**.

Zum ersten Mal trifft man sich am **27.09.23** um **10 Uhr** im SeniorenForum. Eine Anmeldung ist dringend erforderlich, die Plätze sind begrenzt.

Erschüttert und sehr traurig mussten wir uns Anfang Juli ganz überraschend von Alexander Cornut verabschieden, der uns und das SeniorenForum über so viele Jahre begleitet hatte, der einen Teil der Tischtennisabteilung leitete, Gesprächskreise mit seinen interessanten, klugen und humorvollen Beiträgen bereicherte und immer zur Stelle war, wenn man ihn brauchte. Er ist während einesurlaubes in seiner Heimat Rumänien verstorben. Unsere Anteilnahme gilt seiner Familie, wir werden uns immer gerne und dankbar an ihn erinnern.

Ihr Team des SeniorenForumKehl:

Andrea Bogdahn, Anni Fischer, Dorle Gaiser, Ursula Gaiser,  
Marita Ganter, Siglinde Giessler, Brigitte Illenberger, Gisela Petit,  
Gerlinde Seebacher, Barbara Steinhausen,  
Sonja Walter, Roland Schühle und Bernd Stephanny

### **Vortrag über Alzheimer, Demenz was nun?**

Zum Welt-Alzheimerstag in der Stadthalle Kehl, Sitzungssaal am 21.09.2023 um 18.30 Uhr mit Elfriede Marino Buchautorin und Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Altenpflegerin.

In dem Vortrag geht es um typische Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung und richtiges Reagieren auf die Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz. Es werden Hilfestellungen gegeben zum Umgang mit Verhaltensstörungen und in schwierigen Situationen.

Wir bitten um **Anmeldung beim Pflegestützpunkt Kehl** unter 07851 882412 oder E- Mail [psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de](mailto:psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de)

# SeniorenForumKehl

## Programm für September 2023

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

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Hilfe bei Smartphone- Problemen</b>	<b>Montag, 14.00-15.30 Uhr 04.09.23 11.09.23 18.09.23 25.09.23</b>	Roland Schühle 07851/ 959190 Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computer-Kurs WhatsApp auf dem Notebook/PC benutzen</b>	<b>Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr Kurs I 07.09.23 14.09.23  Kurs II 21.09.23 28.09.23</b>	Konstanze Zint Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Computer-Kurs Passwortmanager- Kurs</b>	<b>Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr 04.09.23 12.09.23 19.09.23 26.09.23</b>	Daniel Ruff Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Sprachen</b>		
<b>Englisch für Fortgeschrittene ...let`s talk about it</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 07.09.23 21.09.23</b>	Colleen Benkert 07851/9943988

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Französisch für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen</b>	<b>Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr 05.09.23 12.09.23 19.09.23 26.09.23</b>	Ute Farré ausgebucht
<b>Französisch-Konversation 1</b>	<b>Montag, 15.00 – 16.30 Uhr 04.09.23 11.09.23 18.09.23 25.09.23</b>	Eliane Rackette et son équipe
<b>Spanische Sprache und Kultur für fortgeschrittene Anfänger</b>	<b>Pause bis auf Weiteres</b>	Susanne Jänecke-Sohier
<b>Latein-Seminar: Antike Kulturen Cicero-Seminar Lateinisch / Deutsch</b>	<b>Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr 06.09.23 13.09.23 20.09.23 27.09.23</b>	Harald Becker 017650445805
<b>Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr 14.09.23 28.09.23</b>	Herbert Leidenheimer 07851/5258
<b>Italienisch ohne Mühe Fortgeschrittene</b>	<b>Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr 07.09.23 14.09.23 21.09.23 28.09.23</b>	Michael Giurgiu 017657983282
<b>Gespräche</b>		
<b>„Menschen im Dialog“</b>	<b>Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr 14.09.23</b>	Sascha Benkert 07851/9943988

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Literatur-Kreis</b> Arundhati Roy „Der Gott der Kleinen Dinge“	<b>Dienstag,</b> <b>15.00 – 16.30 Uhr</b> <b>19.09.23</b>	
<b>Philosophie heute:</b> „Karl Marx“	<b>Dienstag,</b> <b>15.00 – 16.30 Uhr</b> <b>26.09.23</b>	Sascha Benkert 07851/9943988
<b>Kreatives, Unterhaltung</b>		
<b>Heiteres</b> <b>Gedächtnis-</b> <b>training</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>15.00 – 16.00 Uhr</b> <b>06.09.23 20.09.23</b>	Anni Fischer 07851/5537
<b>Spielenachmittag</b> <b>Brett-, Karten- und</b> <b>Würfelspiele</b>	<b>Donnerstag,</b> <b>15.00 – 17.00 Uhr</b> <b>07.09.23 14.09.23</b> <b>21.09.23 28.09.23</b>	Marlies Krestyn 07851/4341
<b>Skat-Gruppe</b>	<b>Montag,</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>04.09.23 11.09.23</b> <b>18.09.23 25.09.23</b>	Gabriele Lang 017653355241
<b>Cego-Gruppe</b>	<b>Mittwoch,</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>13.09.23 27.09.23</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Schach spielen</b>	<b>Freitag,</b> <b>09.30 - 11.30 Uhr</b> <b>01.09.23 08.09.23</b> <b>15.09.23 22.09.23</b> <b>29.09.23</b>	Sascha Benkert 07851/9943988

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Malen in Aquarell</b>	<b>Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr 12.09.23 26.09.23</b>	Birthe Geitmann 07851/72137
<b>Strickkreis</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr 06.09.23 13.09.23 20.09.23 27.09.23</b>	Andrea von Lossau 07851/78757
<b>Theater-Gruppe</b>	<b>Montag, 10.00 Uhr 11.09.23</b>	Sabine Ross 07851/77200
<b>Gemeinsames Singen</b>	<b>Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr 14.09.23 28.09.23</b>	Ursula Gauglitz 07851/5126
<b>Zithergruppe SeniorenForum</b>	<b>Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr 07.09.23 14.09.23 21.09.23 28.09.23</b>	Daniel Alix 015224366286
<b>Alle kochen gemeinsam: Moussaka</b>	<b>Dienstag, 9.00 Uhr 12.09.23</b>	Sonja Walter 07851/77012
<b>Kochen:  Italienisches Pasta mit Musik</b>	<b>Dienstag 12.00 Uhr 19.09.23</b>	Inge Krauß



<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Sportliches</b>		
<b>Billard I</b>	<b>Montag</b> <b>14.30</b> <b>04.09.23 11.09.23</b> <b>18.09.23 25.09.23</b>	Peter Köster 07853/1380
<b>Billard II</b>	<b>Dienstag</b> <b>14.30 Uhr</b> <b>05.09.23 12.09.23</b> <b>19.09.23 26.09.23</b>	Heinz-Gert Walter 07851/77012
<b>Billard III</b>	<b>Freitag</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> <b>01.09.23 08.09.23</b> <b>15.09.23 22.09.23</b> <b>29.09.23</b>	Claude Noel 07851/1247
<b>Gymnastik-Gruppe</b> <b>04.09.23 11.09.23</b> <b>18.09.23 25.09.23</b>	<b>Montag,</b> <b>Gruppe 1:</b> <b>9.45 - 10.30 Uhr</b> <b>Gruppe 2:</b> <b>10.45 – 11.30 Uhr</b>	Erika Schmidt 07851/9569246 Andrea Bogdahn 07851/6367960
<b>Yoga</b>	<b>Dienstag</b> <b>11.00 – 12.00 Uhr</b> <b>12.09.23 19.09.23</b> <b>26.09.23</b>	Elli Stöckel Bitte im SeniorenForum anmelden!

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Tanzen im SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr 06.09.23 13.09.23 20.09.23 27.09.23</b>	<b>Karin Bäuerle 07844/ 911354</b>
<b>Tischtennis spielen I</b>	<b>Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr 05.09.23 12.09.23 19.09.23 26.09.23</b>	<b>Claude Coet 07851/73464</b>
<b>Tischtennis spielen II</b>	<b>Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr 07.09.23 14.09.23 21.09.23 28.09.23</b>	<b>Claude Noel 07851/1247</b>
<b>Boule spielen am Kehler Freibad</b>	<b>Donnerstag, ab 09.30 Uhr 07.09.23 14.09.23 21.09.23 28.09.23</b>	<b>Bernd Stephanny 07854/91398</b>
<b>Fahrrad-Tour  Treffpunkt SeniorenForum</b>	<b>Montag 10.00 Uhr 18.09.23</b>	<b>Gisela Petit Sonia Walter Bitte im SeniorenForum anmelden!</b>

<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Wer</b>
<b>Pedelec-/E-Bike Fahrsicherheits- Kurs auf dem Gelände der Verkehrswacht Kehl</b>	<b>Samstag 9.30 – 12.30 Uhr  23.09.23</b>	Christina Schroth Gerd Baumer  Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Besondere Veranstaltungen</b>		
<b>Film: „CAMPUS GALLI“</b>	<b>Donnerstag 10.00 Uhr 07.09.23</b>	Peter Schulze Bitte im SeniorenForum anmelden!
<b>Exkursionen Bäume u. Sträucher mit ihren Früchten u. Samen Treffpunkt SeniorenForum</b>	<b>Mittwoch 10.00-12.00 Uhr 27.09.23</b>	Winfried Kunz 07851/5268 Bitte im SeniorenForum anmelden

## Das SeniorenForumKehl finden Sie in der Jahnstr. 22

