



## Programm

15. Oktober – 15. Jan. 2025



# **„PlusPunktZeit“**

Es ist ein großes **„Plus“**, sich an einem **„Punkt“** zu treffen  
und gemeinsam  
sinnerfüllte **„Zeit“** zu teilen.

Über 60 ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger in über 30 Interessensgruppen tragen zum Gemeinwohl für die ältere Generation der Stadt Lörrach bei. Vor allem ihnen ist das vorliegende abwechslungsreiche Programm für „PlusPunktZeit“ mit den vielfältigen Angeboten zu verdanken. Die Räume für zahlreiche Veranstaltungen befinden sich im Alten Rathaus.

Damit auch in Zukunft das Angebot bestehen bleiben und ausgebaut werden kann, braucht es Menschen, die bereit sind, das Programm bei „PlusPunktZeit“ mitzugestalten. Auch Sie können gerne ihr Wissen und Können, sowie Ihre Ideen und Erfahrungen bei uns einbringen und/oder sich in unterschiedlichen Teams einsetzen.

Auf diese Weise können Sie die Gesellschaft des vielfältigen Alterns mitgestalten und Erfahrungen in der Gemeinschaft sammeln. Entscheiden Sie selbst, wie, in welchem Bereich und wie oft Sie sich engagieren möchten. Spaß an der Tätigkeit und der Wille, anderen Menschen zu helfen, sind die Voraussetzungen.

**Unser Motto: Eigene Erfahrungen einbringen und von den Erfahrungen anderer lernen.**

**Das Programmheft erscheint i.d.R. immer am  
15. Januar, 15. April, 15. Juli und am 15. Oktober.**

**Ferien: 28. Oktober bis 31. Oktober  
23. Dezember bis 06. Januar**

**Eine Semesterkarte erhalten Sie für 15€ im Büro.**

Mit einer **Semesterkarte** tragen Sie zum weiteren Bestehen des Angebotes bei und erhalten zusätzlich freien Eintritt für alle Vorträge bei „PlusPunktZeit“. Die Semesterkarte ist jeweils halbjährlich gültig, vom 1. Januar bis 30. Juni und vom 1. Juli bis 31. Dezember. Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII und Empfänger von Leistungen zur Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II können die **Semesterkarte für 5€** erwerben, ebenso bei Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder Wohngeldgesetz.

**Hinweis für Rollstuhlfahrer:** Im EG befindet sich eine barrierefreie Toilette. Alle Seminarräume (außer 2.OG links) sind barrierefrei. Wenn Sie als Rollstuhlfahrer bisher noch nicht im Gebäude waren, rufen Sie uns einfach vorher kurz an.

Die Haftung der Seniorenarbeit - gleich aus welchem Rechtsgrund - ist auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

**Stadt Lörrach**  
**Fachbereich Kultur und Tourismus**  
**VHS-Lörrach und Steinen**

**Seniorenarbeit**  
**"PlusPunktZeit"**  
**Renate Riemensperger**  
**Untere Wallbrunnstr. 2**  
**79539 Lörrach**  
**Tel.: 0 76 21 - 9 56 73 50**

**E-Mail: [seniorenarbeit@loerrach.de](mailto:seniorenarbeit@loerrach.de)**

**Weitere und aktuelle Angaben finden sie auf unserer Website:**

**[www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)**

*Foto Vorderseite: Heidi und Peter Merle  
Seit über 10 Jahren ehrenamtlich in verschiedenen Funktionen tätig.*

	Adventfeier	9
	Bewegungs-Treff im Freien	13, 20, 24
	Canasta	21
	Denksport	27
	Digital-Lotsen, Smartphone & Co.	12
	Englisch-Treff	18
	freies Malen	25
	Gedächtnistraining	13
	Gehen und Mehr	24
	Geschichte	19
	Gymnastik	21
	Kreativ- und Handarbeits-Treff	26
	Kultur und Natur	11
	Kulturbegegnung und <b>Mittagstisch</b>	14
	Lachyoga	26
	Meditation	22
	Netzwerk ab 50	25
	Origami	11
	Philosophietreff	20
	Rommé	16
<b>neu</b>	Skip-Bo	16
	Singen	18
	Spielzeit in Stetten	15
	Städtefahrten	29
	Tanzen (freies Tanzen)	17
	Tanztreff	17
	Tanzen im Sitzen, <b>in Stetten</b>	15
	Trauerwanderungen	28
	Technik und <b>Musikgeschichte</b>	23
	Vorträge	5-10, 30
	Wanderungen	27
	Zeitungsrunde	19
	Zukunftstreff	23

## Allgemeine Info:



Wir bieten am Montag jeweils  
vor den Vortragsveranstaltungen  
im Foyer des Alten Rathauses

ab 14:00 Uhr Kaffee und Tee  
aus fairem Handel an.



**Schauen Sie einfach bei uns vorbei!**

**Wir freuen uns auf Sie! 😊**

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

### **21.10.2024 Das Haus, das mit dem Zug kam 15:00 Uhr**

Ein zerlegbares und transportables Holzhaus war der Verkaufsschlager in den 1920er Jahren und möglichst auch noch zu einem Festpreis.

In einem solchen Haus wohnt Herbert Sitterle, das vor fast 100 Jahren vom Allgäu mit dem Zug nach Lörrach kam.

Herbert Sitterle erzählt von den Menschen, die damals aus der Enge der Stadt hinaus ins Grüne wollten, um in einem Holzhaus zu leben, das atmet. Von den Aussteigern am Monte Verità, vom größten Holzbau in Dornach, von den ersten Gartenstädten in London und Dresden, natürlich auch von der Homburg-Siedlung in Lörrach. Und wie sich eben alles um den Holzhausbau bis zum heutigen Tage entwickelt hat.

Referent: Herbert Sitterle  
Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei

---

*Dein Haus  
soll ein Sammelort der Weisheit sein.*

*Babylonischer Talmut*

# **Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG**

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

## **11.11.2024 Musiktherapie- 15:00 Uhr Therapeutische Wirkung durch Musik**

Musik nimmt Einfluss auf unsere Emotionen, Phantasien, Befindlichkeiten und auf den Körper.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Arbeits- und Wirkungsweise der Musiktherapie. Neuronale und emotionale Aspekte sowie das Phänomen der Resonanz veranschaulichen die spezifischen Arbeitsweisen in der Musiktherapie.

Eigene kurze Hörerfahrungen und Beispiele aus der Praxis unterstützen in diesem Vortrag das Verständnis der dargestellten Inhalte.

Referent: Martin Kutterer  
Gestalttherapeut IGW  
Musiktherapeut FMWS  
Hochschuldozent a.D.  
Seminarleiter & Coach

Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei

---

*Musik drückt aus,  
was nicht gesagt werden kann  
und worüber zu schweigen unmöglich ist.*

*Victor Hugo  
Schriftsteller und Politiker  
1802- 1885*

## **Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG**

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

### **18.11.2024 Erich Fromm und der interreligiöse Dialog 15:00 Uhr**

Religion ist wieder trendy. Allerdings hat sie ihren angestammten Platz, die beiden Großkirchen, verlassen und tummelt sich in unüberschaubar vielen Nischen.

Im Supermarkt religiöser Möglichkeiten wird von naiv-kitschiger Esoterik bis zu dumpf-holzschnittartigem Fundamentalismus und Kreationismus alles angeboten, was das religiöse Herz begehrt. Lediglich die kritisch-analytische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Religion scheint nicht mehr en vogue. Komplexitätsreduktion ist das Leitmotiv nahezu aller religiösen Bewegungen.

Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat sich bereits als junger Wissenschaftler mit dem Phänomen Religion auseinandergesetzt und schon in den frühen fünfziger Jahren den Dialog mit dem Buddhismus gesucht.

Im Mittelpunkt seines religionspsychologischen Denkens steht die Überzeugung, dass die zentrale Frage nicht die nach der dogmatischen Wahrheit ist, sondern die nach der ethischen Praxis.

Referent: Henning Kurz  
Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei



## **Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG**

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

### **25.11.2024 Faire Schokolade- eine Reise 15:00 Uhr mit Cacao**

Schokolade - besonders in der kommenden Vorweihnachtszeit beliebt als Geschenk, zum Backen leckerer Plätzchen oder als Nascherei zwischendurch. Doch woher kommt Cacao und wie wird aus den bitter-schmeckenden Bohnen eine süße Schokolade?

In diesem bebilderten Vortrag geht es auf eine Reise ins Ursprungsland des Cacao, durch die jahrtausendealte Geschichte, in der Cacao für verschiedene Völker von großer Bedeutung war ist als wertvolle Pflanze und Medizin. Es geht auf eine Reise in den artenreichen Regenwald und in verschiedene Anbauggebiete. So wird auch die Herstellung von Schokolade von der Bohne bis zum Schokoriegel anschaulich erklärt.

Rund 9,5kg Schokolade beträgt der Pro-Kopf Konsum in Deutschland, aber nur 16% der Marktanteil an fair produziertem Cacao. Noch immer erhalten die meisten Cacao-Bauern keine fairen Löhne, Kinderarbeit, Pestizideinsatz sowie Naturzerstörung gehören nach wie vor zur dunklen Seite der Schokolade.

Ecuador gilt als das Ursprungsland des Cacaos. Es gibt hier viele Projekte, die einen biologischen und fair bezahlten Anbau fördern. Eine dieser Initiativen ist Kallari, die ihre besonderen Schokoladen vor Ort herstellen und den nachhaltig und naturnah angebauten Cacao von den indigenen Kichwa-Familien im Amazonas-Regenwald beziehen.

In diesem Bildervortrag mit Erzählungen nimmt uns Nadine mit auf eine bunte Reise mit Cacao und erzählt von den besuchten Cacao-Anbauorten, dem Lebensraum Regenwald und der Bedeutung des Cakaos kulturell, als wertvolles Superfood wie auch ökonomisch.

Nadine Kiefer aus Gersbach ist Weltreisende seit über 15 Jahren und beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit Cacao, fairem Handel und dem Lebensraum Regenwald.

Nach viel Schoko- und Cacaowissen, darf eine kleine Verkostung auch nicht fehlen, so wird es faire Schokolade zum Probieren geben!

Referentin: Nadine Kiefer  
Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei



## Adventsfeier

Montag,

9. Dezember



Einlass ab 13:45 Uhr

14:00 Uhr Kaffee und Kuchen

15:00 Uhr musikalische Programmgestaltung

**Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Unkostenbeitrag: 5,-€



Renate Riemensperger Tel.: 0 76 21- 9 56 73 50

## **Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG**

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

**13.01.2025**            **Was tun, wenn das Hören nachlässt?**  
**15:00 Uhr**            **Rund um das Hören im Alter**

Eine Beeinträchtigung des Gehörs erschwert die Kommunikation in allen Lebensbereichen. Menschen mit Schwerhörigkeit ziehen sich deshalb oft sozial zurück und büßen viel Lebensqualität ein. Dieses häufig verschwiegene Thema wollen wir ansprechen- weil man die Schwerhörigkeit niemandem ansieht und weil eine Hörminderung zum normalen Alterungsprozess des Gehörs dazugehört.

Der Alterungsprozess des Gehörs beginnt meist schleichend. Dies erschwert die Selbstwahrnehmung und führt dazu, dass man viel zu spät etwas gegen die eigene Hörbeeinträchtigung unternimmt.

Was gibt es für Möglichkeiten, dem eigenen Hörhandicap entgegenzuwirken? Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Hörgeräteversorgung? Was muss man beim Kauf von Hörgeräten im Voraus wissen? Sie erfahren in diesem Vortrag auch, dass der Mensch nicht nur mit den Ohren hört. Und Sie erhalten Alltagsstipps im Umgang mit hörbeeinträchtigten Menschen. Es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen.

Referentin:      Gabi Huschke, Präsidentin  
                         Schwerhörigen-Verein Nordwestschweiz

Eintritt:      5 €,  
                         mit Semesterkarte frei

# Montag

**9:30 Uhr**  
**EG**

## **Kultur und Natur**

-Beiträge zum Erkennen der Welt-

Leitung: Wolfram Hogrefe

Termine: 04.11.2024, 02.12.2024,  
13.01.2025, 03.02.2025

**11:00 Uhr**  
**EG**

## **Origami**

Die Kunst des Papierfaltens

Die japanische Faltkunst, genannt: „Origami“ setzt sich aus den beiden japanischen Worten „oru“ für „falten“, sowie „kami“ für Papier zusammen und besitzt eine jahrhundertalte Tradition, sowohl in Asien als auch in Europa.

Es gibt viele Origami-Faltungen, die aus dem quadratischen Papier gezaubert werden können: Tiere, Gegenstände oder geometrische Körper. Origami fördert Konzentration, Kreativität, Präzision, Fingerfertigkeit und Geduld.

Leitung: Hiroko Fujii

Termin: 11.11.2024 Schachteln Nr. 2  
18.11.2024 Blumen  
25.11.2024 Sternenkinder  
09.12.2024 Sternenkorb  
16.12.2024 nach Wunsch  
20.01.2025 Kraniche

# Montag

**15:00 Uhr  
EG**

## **Digital Lotsen Smartphone, Tablet, Laptop & Co.**

Termine: wöchentlich  
außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

Anmeldung und Terminvergabe jeweils bis spätestens Montag  
11:00 Uhr bei Renate Riemensperger Tel.: 9 56 73 50 (AB)

Sie möchten die Möglichkeiten eines Smartphones, Tablets oder  
Laptops kennen lernen, bevor Sie sich für einen Kauf  
entscheiden?

Sie haben schon eines dieser Geräte und möchten sich mit dem  
Umgang vertrauter machen?

Die 7 Digital-Lotsen unterstützen Sie gerne!

Leitung: Peter Merle

Fragen:

.....

.....

.....

.....

*Wer den ganzen Tag surft,  
braucht sich nicht zu wundern  
wenn er baden geht.*

*(unbekannt)*

## **Dienstag**

**09:00 Uhr**  
**EG**

### **Gedächtnistraining**

Leitung: Renée Neuhausen  
Termine: wöchentlich, **außer in den  
Ferienzeiten, siehe Seite 1**

---

**10:00 Uhr**

### **Bewegungs-Treff im Freien wöchentlich im Grüttpark Parkplatz Kirche St. Peter**

Für ALLE, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, auch ohne sportliche Verganngenheit. Kommen Sie einfach dazu und machen Sie mit bei unseren regelmäßigen Bewegungs-Treffs.

In Kooperation mit Bildung/Soziales/ Sport  
Rückfragen an Laura Dold  
Tel.: 415-449 oder Email: [l.dold@loerrach.de](mailto:l.dold@loerrach.de)

**(siehe auch Seite: 20 und 24)**

---

*Luft und Bewegung  
sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.*

*Theodor Fontane  
1819 – 1898*

## **Dienstag**

## **Kulturbegegnungen und Mittagstisch**

### **Eine literarische Wanderung auf den Spuren des Romans: „Über die Eiserne Hand hinüber“ des Inzlinger Autors Armin Zwerger**

Die Eiserne Hand, ist ein auf Schweizer Hoheitsgebiet liegendes Landstück, das fingerförmig nach Deutschland hineinragt. Der Grenzverlauf ist seit mehr als 500 Jahren unverändert.

Wir wandern entlang der deutsch-schweizerischen Grenze im Bereich Inzlinger Zoll - Maienbühlhof um die Eiserne Hand.

**(ca. 2,5 - 3 Stunden, mit Anstieg, feste Schuhe notwendig)**

Bei der Wanderung werden an Handlungsschauplätzen des Romans Textauszüge gelesen, die sowohl den Roman als auch die historischen Hintergründe lebendig werden lassen.

**Wichtig:** Anmeldung erforderlich über: [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)  
oder E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)  
oder Tel.: 07621 956 73 50

Treffpunkt:

**12. November 2024**

9:50 Uhr am Inzlinger Zoll (Parkplätze)  
oder mit ÖV Buslinie 3

Abfahrt Busbahnhof Lörrach: 9:35 Uhr

Ankunft Inzlinger Zoll Riehen: 9:51 Uhr

Anschließend besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in der Pizzeria/Ristorante „Bella Vita“ in Inzlingen

Rückfahrt:

14:11 Uhr oder 15:11 Uhr von der Haltestelle  
Wasserschloss nach Lörrach

Für die Autofahrer besteht die Möglichkeit um 14:47 Uhr zum Auto zum Inzlinger Zoll zurück zu fahren, wenn man nicht mehr laufen möchte.

## Dienstag

in Stetten

im Begegnungszentrum  
Lörrach-Stetten  
Neumatt, Käppelestr. 17

**10:15 Uhr**      **Spielzeit**

Eine große Auswahl beliebter Gesellschaftsspiele sollen Freude bereiten und äußerst vergnüglich sein. Dabei können zahlreiche Erinnerungen an unbeschwerte Kindertage wach werden.

Leitung: Heidi Merle

Termine: 22.10.2024, 19.11.2024, 17.12.2024  
28.01.2025

in Stetten

im Begegnungszentrum  
Lörrach-Stetten  
Neumatt, Käppelestr. 17

**10:15 Uhr**      **Tanzen im Sitzen**

Bringt Freude an der Bewegung zu einem abwechslungsreichen Musik-Mix, erhöht die Merkfähigkeit und Konzentration, verbessert die Koordination, dies ohne monotone Übungsabläufe. Zusätzlich fördert spontanes, sanftes Lachmuskeltraining spürbar das allgemeine Wohlbefinden.

Leitung: Heidi Merle

Termine: 05.11.2024, 03.12.2024, 14.01.2025



## Dienstag

**14:00 Uhr**  
**EG**

### **Rommé**

Rommé ist ein Sammel- und Ablagespiel. Mit Glück zieht man die passenden Karten, so bleibt es immer spannend. Wir spielen nach einer leicht verständlichen Regel.

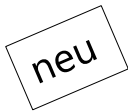
Leitung: Maria und Holger Alker

Termine: 22.10.2024, 12.11.2024,  
26.11.2024, 10.12.2024,  
07.01.2025, 21.01.2025

**14:00 Uhr**  
**EG**

### **Skip-Bo**

...ist ein leicht erlernbares Kartenspiel.



Leitung: Erna Falk

Termine: 15.10.2024, 05.11.2024,  
19.11.2024, 03.12.2024,  
17.12.2024, 14.01.2025  
28.01.2025

---

*Glück ist der Stuhl,  
der plötzlich da steht,  
wenn man sich zwischen  
zwei andere setzen will.*

*Georg Bernhard Shaw  
1856 – 1950*

## Dienstag

### **14:30 Uhr                      Freies Tanzen** **2. OG rechts**

Wir bewegen uns mit viel Freude und schöpfen Energie mit Musik (Oldies bis zur heutigen Zeit, modern & classic), ohne Tanzvorgaben. Bitte leichte Schuhe ohne Abrieb für Innenräume mitbringen.

Leitung:                      Rosemarie Chaffard

Termine:                      22.10.2024, 26.11.2024,  
17.12.2024, 21.01.2025

### **15:00 Uhr                      Tanz-Treff** **2. OG rechts**

Meditative- und Folkloretänze (ohne Partner) sind eine Chance, unser Potential an Lebensfreude neu zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte leichte Schuhe ohne Abrieb für Innenräume mitbringen.

Leitung:                      Susanne Kraft

Vertretung:                      Waltraud Fiedler

Termine:                      12.11.2024, 10.12.2024,  
14.01.2025, 11.02.2025

---

*Tanze Gerda tanze, tanz die ganze Nacht.  
Brauchst dich nicht zu fürchten  
wir geben schon drauf acht.....*

*Klaus Hoffmann\*1951,  
Liedermacher*

## **Dienstag**

**15:00 Uhr**  
**2. OG links**

### **Englisch-Treff**

In a small group (5-10 participants) we talk about everyday matters (national and international), travel and our daily life. Let your good knowledge of English language blossom again with pleasure!

In einer kleinen Gruppe (5-10 Teilnehmer) sprechen wir über aktuelles Zeitgeschehen, Alltagsthemen und was uns sonst noch bewegt. Lassen Sie Ihr gutes englisches Sprachgefühl mit Freude wieder aufblühen!

Leitung: Marina Kramer  
Freia und Michael Schuckart

Termine: 22.10.2024, 12.11.2024, 26.11.2024,  
10.12.2024, 21.01.2025

**Info bei:** [dr.f@schuckart-zahnarzt.de](mailto:dr.f@schuckart-zahnarzt.de)

**15:30 Uhr**  
**1.OG**

### **Offenes Singen**

Wir wollen keine schwierigen Chorlieder singen, sondern einfach was uns gefällt. Singen befreit die Seele.

Leitung: Isabel Schultze  
Vertretung: Else Werle

Termine: 15.10.2024, 19.11.2024,  
17.12.2024, 14.01.2025  
18.02.2025

## Mittwoch

### **09:30 Uhr**                      **Zeitungsrunde** **EG**

In der Zeitungsrunde diskutieren wir lokale, regionale, aber auch bundespolitische Themen, wie diese sich in den Medien spiegeln.

Wie bestimmen Medien die Agenda, wie prägen und verändern sie die Diskussionskultur? Dies auch vor dem Hintergrund, dass sich die Medienlandschaft in einem rasanten Tempo verändert, neue hinzukommen und andere, bewährte, in den Hintergrund drängen. Hin und wieder werden auch Experten eingeladen, um die Diskussion zu bereichern.

Moderiert wird die Runde von Journalist Franz Schmider

Termine: 13.11.2024, 11.12.2024, 08.01.2025

### **09:30 Uhr**                      **Geschichts-Treff** **EG**

Leitung: Hubert Bernnat

Palästina und der Staat Israel (Teil 7)  
Die Geschichte des Nahost-Konflikts bis heute  
Termine: 16.10.2024

Georgien – im Schnittpunkt vieler Kulturen  
Ein Land zwischen Europa und Asien  
Termine: 20.11.2024  
18.12.2024  
15.01.2025

## **Mittwoch**

**09:30 Uhr**  
**EG**

### **Philosophie-Treff**

Humanes Leben in einer aus den Fugen geratene Welt?  
Klassische und aktuelle Aspekte im Dialog.

Leitung: Dr. Hans-Georg Wittig  
Benno Dietrich

Termine: 23.10.2024, 27.11.2024, 29.01.2025

---

## **Mittwoch**

**10:00 Uhr**

### **Bewegungs-Treff im Freien** **Brombach, Schöplflin Areal** beim Bücherschrank

Für ALLE, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, auch ohne sportliche Vergangenheit. Kommen Sie einfach dazu und machen Sie mit bei unseren regelmäßigen Bewegungs-Treffs.

In Kooperation mit Bildung/Soziales/ Sport  
Rückfragen an Laura Dold  
Tel.: 415-449 oder Email: [l.dold@loerrach.de](mailto:l.dold@loerrach.de)

**(siehe auch Seite 13 u. 24)**

## Mittwoch

### **14:00 Uhr EG**

### **Canasta**

Das Kartenspiel ist leicht zu erlernen und trainiert die Konzentration und das Gedächtnis.

Leitung: Dorothee und Karl Heinz Heil

Termine: **wöchentlich**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

### **14:00 Uhr 2. OG rechts**

### **Gesundheitsgymnastik**

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

### **15:15 Uhr 2. OG rechts**

### **Gesundheitsgymnastik**

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

---

*Um die Einsamkeit ist's eine schöne Sache,  
wenn man mit sich selbst in Frieden lebt  
und was Bestimmtes zu tun hat.*

*Johann Wolfgang von Goethe  
1749 – 1832*

# Donnerstag

**09:30 Uhr            Meditation**  
**2. OG rechts**

Gemeinsam können wir die natürliche Stille in uns bewusster wahrnehmen. Meditation hilft die Herausforderungen unseres Lebens besser zu meistern.

Bei dieser Art der Meditation geht es nicht darum, ein neues Glaubenssystem zu übernehmen, sondern darum, uns selbst tiefer kennen zu lernen.

Leitung: Mandeep Ryf  
(ehemals buddhistischer Mönch)

Termine: **entfallen im Oktober**  
Beginn am 7. November, wöchentlich  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

.....

*Glücklich und zufrieden ist,  
wer weiß,  
was er nicht braucht.*

*Wolfgang Herbst*

*Notizen:*

.....

.....

.....

## **Donnerstag**

### **9:30 Uhr      Technik- und Musikgeschichte EG**

Technikgeschichte ist auch Menschheitsgeschichte und hilft, die Gegenwart besser zu verstehen und Auswirkungen auf die Zukunft einzuschätzen.

Leitung:            Hilmar Peter und Ulrich Quast

24.10.2024	Wellen in elastischen Festkörpern
07.11.2024	Die CO <sub>2</sub> -Story
21.11.2024	Über das Sammeln von Büchern
28.11.2024	Dem Unendlichen auf der Spur
05.12.2024	Musikinstrumente der Welt
12.12.2024	Das hässliche Universum
09.01.2025	Technik in Deutschland
23.01.2025	Solarenergienutzung

---

### **09:30 Uhr              Zukunfts-Treff EG**

In einem Gesprächskreis wollen wir auf der Grundlage von Texten, Bildern und Fragen von gegenwärtigen Entwicklungen eingehen und verschiedene Zusammenhänge diskutieren.

Leitung:            Werner Mende und Ulrich Quast

17.10.2024	Fortschritte in der Medizin Neurodegenerative Krankheiten (Ulrich Quast)
14.11.2024	Quo Vadis Wirtschaftsstandort Deutschland
19.12.2024	Die Zukunft der EU nach den Wahlen in den USA
16.01.2025	Das bedeutendste Ereignis im 20. Jahrhundert



## Donnerstag

### „Gehen und Mehr“

Bewegung fördert die Gesundheit und soziale Kontakte.  
Wir gehen ca. 1,5 – 2 Stunden (auch außerhalb von Lörrach),  
überall wo es schön ist, danach gemütliche Einkehr.  
Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Leitung: Brigitte Hertl,  
Anneliese Kuhn und  
Erika Hansmann

Termine: 07.11.2024, 28.11.2024  
dann wieder im März

Flyer im Internet, oder im Alten Rathaus erhältlich.

## Donnerstag

**9:30 Uhr**                    **Bewegungs-Treff im Freien**  
**und 10:15 Uhr**        **wöchentlich im Rosenfelpark**  
                                 **bei der Konzertmuschel**

Für ALLE, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, auch  
ohne sportliche Vergangenheit. Kommen Sie einfach dazu und  
machen Sie mit bei unseren regelmäßigen Bewegungs-Treffs.

In Kooperation mit Bildung/Soziales/ Sport  
Rückfragen an Laura Dold  
Tel.: 415-449 oder Email: l.dold@loerrach.de

**(siehe auch Seite 13 u. 20)**

## **Donnerstag**

### **14:00 Uhr            Netzwerk ab 50 EG**

Soziale Kontakte tragen zu mehr Lebensqualität bei. Die sozialen Netzwerke werden aber mit zunehmendem Alter kleiner. Deshalb sollte man rechtzeitig etwas dagegen tun. Eine „Beweger-Gruppe“ von Junggebliebenen hat ein Konzept erarbeitet, das zu mehr sozialer Interaktion beitragen soll.

Die Selbstorganisation von Aktivitäten in kleinen Gruppen steht im Vordergrund. Wer einen konkreten Vorschlag hat, den er mit anderen realisieren möchte (z.B. einen Kino- oder Museumsbesuch, Ausflug, gemeinsam essen gehen, Reisen etc.), schlägt vor. Interessierte besprechen die Einzelheiten untereinander.

Einmal im Monat findet ein Forum statt, bei dem neue Besucherinnen und Besucher herzlich willkommen sind (vor allem für Neuzugezogene und Neuhersteller).

Leitung: Marina Kramer und das Beweger Team

Termine: 14.11.2024, 12.12.2024, 16.01.2025

.....

### **14:30 Uhr            freies Malen EG**

Wir malen frei, spontan und individuell. Die Kreativität, Freude und das Malen stehen im Vordergrund.

Gewünschte Malutensilien bitte mitbringen.

Leitung: Petra Pompé

Termine: 24.10.2024, 28.11.2024, 30.01.2025

## Donnerstag

### **14:00 Uhr            Kreativ- und Handarbeits-Treff EG**

Wir stricken und häkeln. Unsere Kreativgruppe bietet eine gute Möglichkeit, gemeinsame Gestaltungsideen umzusetzen. Jeder kann von jedem lernen und alle sind willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Jutta Renk  
Termine: 17.10.2024, 07.11.2024  
21.11.2024 Flohmarkt und Kaffee  
05.12.2024 19.12.2024,  
09.01.2025, 23.01.2025

---

### **15:00 Uhr            Lachyoga 2. OG rechts**

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Mediziner Dr. Madan Kataria, entwickelt.

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung
- stärkt das Immunsystem
- entspannt die Muskulatur
- aktiviert die Atmung
- setzt Glückshormone frei
- verbindet Menschen...

Nach dem Lachyoga findet eine kleine Fantasiereise zur Entspannung statt.

Leitung: Petra Haberer

Termine: 07.11.2024, 5.12.2024,  
16.01.2025

## Freitag

**10:00 Uhr  
EG**

### **Denksport Mit Spaß und Freude**

-ein Kopfstand in Gedanken-

Leitung: Christine Nölle

Termine: **wöchentlich**

Momentan ist die Gruppe ausgebucht,  
wir führen eine Warteliste, bitte anfragen

## Freitag

### **Organisierte Wanderungen**

mit einer netten Gruppe in der Regio.

1x im Monat bis 14 km Laufstrecke und bis 300 Höhenmeter

Leitung: Roland Wagner (i.d.R. am dritten Freitag)  
Tel.: 5 51 18 E-Mail: [wagnernagel@arcor.de](mailto:wagnernagel@arcor.de)

Termine: 17.10.2024 ausnahmsweise Donnerstag  
14.11.2024 ausnahmsweise Donnerstag  
13.12.2024  
Der Januar-Termin steht noch nicht fest, ist jedoch  
zeitnah im Internet: [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)  
ersichtlich

Notizen:

.....

.....

# **Samstag**

## **Trauernde wandern**

### **Ein Angebot der ambulanten Hospizgruppe Dreiländereck**

#### **Wandern – dem Körper und der Seele etwas Gutes tun**

Der Tod eines lieben Menschen, ob (Ehe-)Partner/in, Kind, Elternteil, Freund/in bedeutet einen tiefen Einschnitt ins eigene Leben. Trauernde fühlen sich häufig innerlich durch den Verlust eines nahestehenden Menschen schmerzhaft berührt. Beim Gehen kommt nicht nur der Körper in Bewegung, auch Anspannungen können sich lösen. Beim Wandern in der Natur und im Austausch mit anderen Trauernden kann neuer Mut und Kraft für den Alltag geschöpft werden.

Die Hospizgruppe Dreiländereck bietet

#### **jeden 1. Samstag im Monat**

eine zwei- bis dreistündige Wanderung in der Umgebung Lörrachs an. Die Wanderungen werden von zwei Trauerbegleiterinnen der Hospizgruppe geführt. Man hat Zeit, miteinander zu sprechen oder einfach nur da zu sein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Anmeldungen nehmen wir gerne bis jeweils donnerstags zuvor entgegen.

Regina Korsch: 0 76 23 - 4 02 38

# **Samstag**

# **Städtefahrten**

1x monatlich  
Neue Leitung: Erika Hansmann  
Angelika Seger

Termine können aufgrund von Wetterlagen oder evtl. Streiks leider nur kurzfristig geplant werden. Wir fahren i.d.R. mit dem Baden-Württemberg-Gruppen-Ticket (ca.14,- €)

Zeitnahe Planung siehe unter: [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)  
Renate Riemensperger  
Tel.: 07621 95 67 350 (AB)  
aktueller Aushang im Alten Rathaus an der roten Wand

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Das nächste Programmheft erscheint am 15. Januar 2025**

# Vorschau 2025

## Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

### **20.01.2025 Geschlechterspezifische Medizin 15:00 Uhr**

Um 1980 wurde in den USA beobachtet, dass der Herzinfarkt bei Frauen überwiegend von anderen Symptomen begleitet wird als bei Männern. Inzwischen haben zielgerichtete Untersuchungen gezeigt, dass geschlechterspezifische Unterschiede (GU) in Krankheitssymptomen und Verläufen eher die Regel sind. Weitere GU betreffen die Lebensdauer und die Arzneimittelwirkungen.

Im zweiten Teil werden wir untersuchen, inwieweit diese GU den biologischen Unterschieden zwischen Mann und Frau und/oder sozioökonomischen Faktoren geschuldet sind. Abschließend werden wir sehen, ob die oben dargelegten Fakten in Forschung und Lehre an den 41 deutschen Medizinischen Fakultäten in Deutschland berücksichtigt werden.

Referent: Ulrich Quast

Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei

---

*Nicht nur Medizin, Technik und Malerei sind Künste;  
auch das Leben ist eine Kunst.*

*Erich Fromm  
1900-1980*

Volkshochschule

Lörrach und Steinen

## **PlusPunktZeit**

### **Seniorenarbeit**

Renate Riemensperger

Untere Wallbrunnstraße 2

79539 Lörrach

07621/ 956 73 50 (AB)

[seniorenarbeit@loerrach.de](mailto:seniorenarbeit@loerrach.de)

[www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)

Bürosprechstunde und Beratung:

Montag bis Donnerstag

nur mit Terminvereinbarung