



## Programm

15. April – 15. Juli 2024



# **„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: 20. Mai bis 31. Mai**

**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)**

Ausflüge	5-6
Bewegungs-Treff im Freien	18, 24, 28
Canasta	25
Denksport	32
Digital-Lotsen, Smartphone & co.	11 + 17
Englisch-Treff	21
freies Malen	30
Gedächtnistraining	18
Gehen und Mehr	28
Geschichte	23
Gymnastik	25
Kreativ- und Handarbeits-Treff	30
Kultur und Natur	17
Kulturbegegnung und <b>Mittagstisch</b>	19
Lachyoga	31
Meditation	26
Netzwerk ab 50	29
Philosophietreff	24
Rommé	20
Singen	22
Städtefahrten	34
Tanzen (freies Tanzen)	21
Tanztreff	22
Tanzen im Sitzen, <b>in Stetten</b>	20
Trauerwanderungen	33
Technik und <b>Musikgeschichte</b>	27
Vorträge	7-14
Wanderungen	32
Zeitungsrunde	23
Zukunftstreff	26

*Foto Vorderseite: offenes Singen mit Isabel Schultze und Else Werle  
 ©Foto Stadt Lörrach: Kornelia Schiller*

## Allgemeine Info:



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

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



**Schauen Sie einfach mal bei uns herein!**

**Wir freuen uns auf Sie! 😊**

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Ausflug

## Wo das Elsass am schönsten ist (Teil 7) mit Hanspeter Vollmer

### in Kooperation mit Carolin Lefferts und den „Herbstzeitlosen“ von Weil am Rhein

Perlen im nahen Sundgau: Ferrette, Lucelle und Feldbach. So nah, und doch weitgehend unbekannt, ist unser unmittelbarer geographischer Nachbar im Westen, der Sundgau. Und dabei hat auch der Sundgau landschaftlich und kulturell einiges zu bieten.

Im Mittelpunkt dieser Exkursion **steht die Wanderung** um das Schloss von Ferrette und zur Zwergenhöhle, die Bekanntschaft mit einem idyllischen See, sowie der Besuch der romanischen Kirche in Feldbach, eine der ältesten im Elsass.

Ferrette und seine prächtige Burgruine entstanden um das Jahr 1100. Hier begann auch die Geschichte der Grafen von Ferrette-Montbéliard, die in sieben Generationen eine mächtige Lehnsherren-Dynastie im Oberelsass begründeten, ehe die Habsburger, der französische König und zuletzt die Monegassen die neuen Herren von Ferrette wurden. Die Führung durch die Burg erinnert an bewegte Zeiten im Lauf der Jahrhunderte. Von dort führt ein schöner Wanderweg zur legendären Zwergenhöhle“ (Grotte des Nains) in einer 25 Meter tiefen Schlucht. Auf dem „Zwergenplateau“ oberhalb, hat man einen weiten Blick in den Sundgau.

Nach dem Mittagessen in einem schönen Lokal unternehmen wir einen kleinen Verdauungsspaziergang um den idyllischen See von Lucelle, wo früher eines der reichsten Klöster der Region stand, bevor wir das romanische Juwel „Saint Jaques le Majeur“, die Jakobuskirche in Feldbach aus dem 12.Jh. besuchen. Sie ist eine der

ältesten Kirchen des Elsass und gehörte zum ehemaligen Benediktinerinnenkloster. Die günstige Lage am Jakobsweg nach Santiago de Compostela über Feldbach, wo sich zahlreiche alte Straßen kreuzten, gab dem Kloster Reichtum und Bedeutung. Nach der frz. Revolution war es dem Zerfall preisgegeben und ist heute vollständig verschwunden. Geblieben aber ist eine der schönsten und eindrucksvollsten Kirchen aus romanischer Zeit.

**Hinweis:**

**Für diese Tour sollten Sie sich auf eine ca 2,5-stündige Wanderung mit leichten Steigungen in etwas steinigem Gelände einstellen.**

**Termine:            Mittwoch 15. Mai 2024  
                          Mittwoch 26. Juni 2024  
                          Donnerstag 11. Juli 2024**

**Abfahrt:            7:40 Uhr Busbahnhof Lörrach (ZOB)  
                          8:00 Uhr Altes Rathaus Weil am Rhein**

**Rückkehr ca. 19:30 Uhr**

**Fahrt und Führung: € 46,- (Essen nicht im Preis inbegriffen)**

**Anmeldung ab sofort:**

bei Renate Riemensperger Tel.: 0 76 21 - 9 56 73 50  
oder im Büro  
oder unter: [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)

## **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.

**15.04.2024**                    **Medizinische Unterstützung in Afrika**  
**15:00 Uhr**                    **Süd-Sudan, Eritrea, Kenia, Tanzania**

Eritrea und Süd-Sudan - wo ist das eigentlich? Länder, die aufgrund von internen Unruhen sicherlich nicht zu den touristischen Reizzielen zählen. Bekannter sind da schon als Reiseland Kenia und Tanzania.

Dr. Kurt Bischofberger war bereits in jungen Jahren mit seiner Frau Ulrike als Entwicklungshelfer mit dem Deutschen Entwicklungsdienst (DED) für 3 Jahre im Süd-Sudan.

Nach dieser für ihn prägenden Zeit kehrte er Jahre später als Gynäkologe und Geburtshelfer immer wieder zu Arbeitseinsätzen nach Afrika zurück. Vor allem hat ihn die zum Teil immer noch sehr hohe Mütter- und Säuglingssterblichkeit berührt.

In einem persönlichen Vortrag möchte er Sie mitnehmen und teilhaben lassen an seinen kulturellen, sozialen und medizinischen Erfahrungen.

Referent:                    Dr. Kurt Bischofberger  
Eintritt:                    5 €,  
                                      mit Semesterkarte frei

.....  
*Ein Mensch ist ein Mensch wegen anderer Menschen.*

*(afrikanisches Sprichwort)*



## **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.

**22.04.2024**            **Die Baikal-Amur-Magistrale**  
**15:00 Uhr**            **Eine Zugreise vom**  
                              **Jenissei bis zum Pazifik**

Die 4.300 Kilometer lange Bahnlinie nördlich der Transsib ist die größte und teuerste Baustelle der Sowjetunion gewesen.

Der Referent Jost Meyen unterbricht mehrfach seine Zugreise und besichtigt z. B. Bratsk, das ehemals ertragsreichste Wasserkraftwerk der Welt, wandert am wenig bekannten Nordufer des Baikalsees und durchstreift die fernöstliche "Stalinstadt" Komsomolsk am Amur.

Mit einer schrottreifen Fähre überquert er den Tartarensund und beendet seine Reise auf der durch Anton Tschechow bekannten ehemaligen Sträflingsinsel Sachalin.

Referent:            Jost Meyen  
Eintritt:            5 €,  
                              mit Semesterkarte frei

.....  
*Wenn einer eine Reise tut,  
so kann er was erzählen...*

*(Matthias Claudius)*

## **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.

**29.04.2024            Australien der ganz andere Kontinent**  
**15:00 Uhr**

Australien mit seinen vielen Gesichtern begeistert jeden, der dieses Land bereist.

Es sind die einzigartigen Landschaften, die faszinierenden Tierarten, die es nur dort gibt, aber auch die kontaktfreudigen Australier in ihrer unkomplizierten Lebensart.

Gudrun und Herbert Sitterle sind seit 25 Jahren regelmäßig in Australien, da auch ein Sohn mit Familie in Sydney lebt. In dieser Zeit hatten sie fast alle Landesteile bereist und sich einen guten Überblick über diesen ganz anderen Kontinent verschafft.

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

.....

*Der Humor ist so wichtig für unser Wohlbefinden,  
dass man nie schlafen gehen sollte,  
bevor man nicht während des Tages irgendwann gelacht  
oder Freude empfunden hat.*

*(Sprichwort aus Australien)*

## **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.

**13.05.2024**            **Palmengarten, Kurpark und heilsame**  
**15:00 Uhr**            **Quellen – Bad Pyrmont, berühmter**  
                                 **Kurort mit langer Tradition**

Aufgrund archäologischer Funde am Brodelbrunnen geht man davon aus, dass dieser schon im 2. Jahrhundert von Römern und Germanen als Heilquelle genutzt wurde. Der „Hyllige Born“, die zentrale Heilquelle in Bad Pyrmont, zog schon im 16. Jahrhundert Massen von Besuchern an. Daraus entwickelte sich im Laufe der Zeit ein regelmäßiger Kurbetrieb.

Bad Pyrmont in Niedersachsen, südlich von Hameln im Tal der Emmer gelegen, ist umgeben von Berghängen des Weserberglandes und besitzt ein mildes Klima. Ideal für erholsame Rundgänge im Kurpark und den exotischen Pflanzenreichtum des Palmengartens. Dieser ist die größte Palmenfreianlage nördlich der Alpen.

Der Bildvortrag bietet reizvolle Eindrücke und zahlreiche Informationen über Bad Pyrmont, das auch ein beliebter Treffpunkt berühmter Persönlichkeiten und Besucher aus der gehobenen Gesellschaft war.

Referentin:        Pia Knappe  
Eintritt:            5 €,  
                             mit Semesterkarte frei

# Internetcafé im Foyer ab 14:00 Uhr

**17.06.2024**      **Die Digitallotsen**  
**14:00 Uhr**      **Tag der offenen Tür**

Gerne beraten wir Sie heute spontan und ohne Anmeldung.

Schauen Sie einfach bei uns herein, bringen Sie Ihr Tablet, Notebook oder Smartphone mit und genießen Sie einen Kaffee oder Tee aus fairem Handel. Wir möchten Sicherheit und Freude im Umgang mit den modernen Geräten fördern.

Es ist immer nützlich, etwas Neues zu lernen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch 😊

Ihre Digitallotsen

*Wissenswert:*

*Genau vor 40 Jahren präsentierte das US-Unternehmen Apple den ersten Macintosh-Computer (Kurzform Mac). Der Macintosh ist nach der Apfelsorte McIntosh benannt. Der Macintosh war der Lieblingsapfel von Jef Reskin der Mitglied des Designteams war.*

*Die Apfelsorte geht übrigens auf einen Zufallssämling zurück, der von dem Apfelbauern John McIntosh auf seiner Farm 1796 in Ontario entdeckt wurde.*

*Jef Reskin,  
Mathematiker, Philosoph und Informatiker 1943-2005*

## **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.

**24.06.2024**                      **Neuseeland - Work & Travel**  
**15:00 Uhr**                      **bei den Kiwis**

Ein ganzes Jahr lang lernte Nadine Kiefer aus Gersbach das kleine Land im Südpazifik kennen. Arbeitete auf Farmen, in der Großstadt Auckland und bereiste die landschaftliche Vielfalt der beiden Inseln, die goldenen Sandstrände, Gletscher, grüne Hobbit-Hügel, Vulkane, schneebedeckte Berge, Farnwälder und vieles mehr bieten.

Sie wanderte auf dem mehrtägigen Abel Tasman Küstentrail, stieg auf einen Vulkan, campte direkt am Strand, flog mit dem Helikopter über die Südalpen und erkundete fantastische Fjordlandschaften. Skydiving, Bungyjumping und Whalewatching waren ebenso Teil der Reise wie Schafe scheren und Tauchen. Die marine Fauna und die beeindruckenden Orcas lernte sie aus nächster Nähe kennen.

Sie zeigt nicht nur Bilder der atemberaubenden Landschaften, sondern erzählt auch von den Erfahrungen als Rucksackreisende mit dem Work & Travel Visum. Der Reisebericht mit Bildern ist für alle spannend, die sich für Neuseeland allgemein interessieren, aber auch für junge Leute, die einen Work & Travel-Aufenthalt planen.

Referentin:            Nadine Kiefer  
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.

**08.07.2024**                    **Apulien –**  
**15:00 Uhr**                    **der Hacken des italienischen Stiefels**

Fotografische Einblicke, ergänzt mit historischen Bezügen, bietet diese Fotopräsentation. Ausgehend von Bari werden die wichtigsten Orte von Apulien sowie Mercara gezeigt.

Die geschichtsträchtige Region erinnert an frühe Siedler, wie Griechen, Eroberer wie die Normannen und die Staufer (Friedrich II). Bauwerke wie das Castel di Monte oder Trullis im Valle d'Itria und die Wohnhöhlen von Mercara beeindrucken. Diese Region des Mezzogiorno ist landwirtschaftlich geprägt und für den Anbau von Oliven und Früchten bekannt.

Referent: Wolfram Hogrefe

Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei

.....  
*In diesen Silberhainen von Oliven  
hab ich die Heilung aller meiner Wunden  
und auch die heitre Lösung nun gefunden  
von meines Lebens ernsten Hieroglyphen*

*Unstet und finster war ich einst im Norden;  
wie dieser Himmel fließen nun die Tage  
mir blau und sonnig hin und selbst die Klage  
ist mir zu lieblicher Musik geworden.*

*Heinrich Leuthold 1827- 1879*

## **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.

**15.07.2024**                    **Gab es eine/n Sportler/in, der oder**  
**15:00 Uhr**                    **die sowohl bei den Sommer- wie auch**  
   **den Winterspielen Gold gewann?**

Kurz vor dem Beginn der diesjährigen olympischen Sommerspiele tauchen wir in die Geschichte der antiken und der neuzeitlichen Spiele und lernen Unbekanntes, Kurioses und bedeutende Ereignisse der verschiedenen Olympiaden kennen. Wer waren die erfolgreichsten Sportler/innen, was änderte sich über die Jahre und welchen Stellenwert hatte und hat die Politik bei Olympia?

Und die Antwort zur Frage oben lautet: Ja.

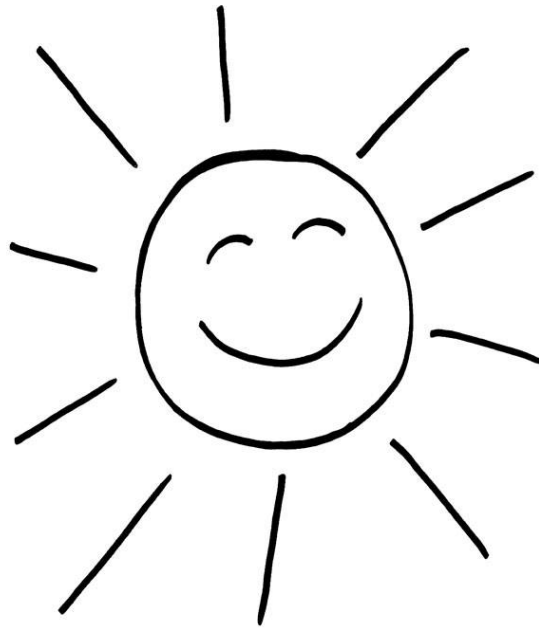
Wer mehr wissen möchte, sollte den Vortrag als Einstimmung auf Paris 2024 nicht versäumen:

Referentin:    Anita Paul  
Eintritt:        5 €,  
                         mit Semesterkarte frei

.....

*Ein Vogel hat keine Angst,  
dass der Ast unter ihm brechen könnte.  
Nicht weil er dem Ast vertraut,  
sondern seinen Flügeln.*

*(unbekannt)*



## **Das Sommerfest wird zum Herbstfest**

Wir weichen dieses Jahr der Hitze aus und verschieben das traditionelle Sommerfest in den Herbst. Termin folgt.





## **Über die Geduld**

*(von Rainer Maria Rilke)*

*Man muss den Dingen  
die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt*

*und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann,  
alles ist austragen – und dann gebären...*

*Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in  
den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein  
Sommer kommen könnte. Er kommt doch!*

*Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die  
Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit...*

*Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen, und  
versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr  
fremden Sprache geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben.*

*Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es  
zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.*

*Anmerkung:*

*Diese Zeilen stammen aus einem Brief von Rainer Maria Rilke an den  
jungen Dichter Franz Xaver Kappus.*

## **Montag**

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

### **Kultur und Natur**

-Beiträge zum Erkennen der Welt-

Leitung: Wolfram Hogrefe

Termine: 06.05.2024  
01.07.2024

**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

**siehe auch Seite 11**

## 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 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: 24 u. 28)**

---

*Wer sich bewegt,  
bringt etwas in Bewegung.*

*Robert Lerch  
\*1938*

## **Dienstag**

## **Kulturbegegnungen und Mittagstisch**

**14. Mai**

**Wiederholung wegen großer Nachfrage  
Galeria Karstadt Kaufhof Lörrach  
mit Enrico Wallborn**

**(Geschäftsführer Galeria Karstadt Kaufhof Lörrach)**

**10:00 Uhr**

Treffpunkt am Haupteingang

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

oder E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)

oder Tel.: 076 21 956 73 50

Lörrach ist die Einkaufsstadt in Südbaden vor den Toren von Basel und die GALERIA im Dreiländereck ist ihr Aushängeschild. Die GALERIA im Dreiländereck wurde im Herbst 23 umfassend neu ausgerichtet und in ein modernes und neues Ambiente verwandelt. Vor allem durch eine noch genauer auf den Standort bezogene, hochwertige Angebots-Auswahl, durch umfassende Service und Dienstleistungen, durch Transparenz, Licht und eine hohe Aufenthaltsqualität. Aber es sind in erster Linie unsere Mitarbeiter:innen die Kundenorientierung leben und unsere Neuausrichtung für unsere Kunden:innen tagtäglich erlebbar machen.

Im Anschluss ist ein gemeinsamer Mittagstisch bei „Le buffet Karstadt Restaurant“ möglich.

.....  
**18. Juni**

**Historischer und aktueller Einblick  
hinter die Kulissen bekannter  
Gesichter in der Innenstadt von Lörrach  
Eingang am Alten Rathaus**

**10:30 Uhr**

Im Anschluss ist ein gemeinsamer Mittagstisch möglich.

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

oder E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)

oder Tel.: 076 21 956 73 50

## Dienstag

in Stetten

im Begegnungszentrum  
Lörrach-Stetten  
Neumatt, Käppelestr. 17

### **10:30 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: 23.04.2024, 07.05.2024,  
04.06.2024, 18.06.2024,  
02.07.2024, 16.07.2024

### **14:00 Uhr            Rommé EG**

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: 23.04.2024, 07.05.2024, 04.06.2024  
18.06.2024, 02.07.2024, 16.07.2024

## **Dienstag**

### **15:00 Uhr            Englisch-Treff** **2. OG links**

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: 30.04.2024, 14.05.2024, 11.06.2024  
25.06.2024, 09.07.2024, 23.07.2024

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

### **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: 23.04.2024, 07.05.2024,  
25.06.2024, 16.07.2024

## Dienstag

### **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:            Waltraud Fiedler  
Vertretung:        Susanne Kraft

Termine:            16.04.2024, 14.05.2024,  
                          11.06.2024, 09.07.2024

### **15:30 Uhr            Offenes Singen** **1.OG**

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

Leitung:            Isabel Schultze  
Vertretung:        Else Werle

Termine:            23.04.2024, 14.05.2024,  
                          18.06.2024, 16.07.2024

---

*Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen.*

*Georg Philipp Telemann  
Komponist 1681 -1767*

## **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: 08.05.2024,  
12.06.2024,  
10.07.2024

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

#### **Palästina und der Staat Israel**

Die Geschichte des Nahost-Konflikts bis heute

Leitung: Hubert Bernnat

Termine: 17.04.2024  
19.06.2024  
17.07.2024



## **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: 24.04.2024, 26.06.2024, 24.07.2024

---

## **Mittwoch**

**10:00 Uhr**

### **Bewegungs-Treff im Freien** **Brombach, Schöpflin 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 18 u. 28)**

## Mittwoch

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

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**                      **Gesundheitsgymnastik**  
**2. OG rechts**                      **wieder freie Plätze**

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich,**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**  
**8. Mai fällt aus**

**15:15 Uhr**                      **Gesundheitsgymnastik**  
**2. OG rechts**                      **wieder freie Plätze**

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**  
**8. Mai fällt aus**

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

### **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

18.04.2024	Aktuelle Informationen zum Thema KI
16.05.2024	Die geheime Welt der Superreichen in D
06.06.2024	Mitarbeiter gesucht. Warum fehlt überall Personal
11.07.2024	Lanzarote
12.09.2024	USA: Wie gefährlich ist die Macht der Superreichen

# 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

25.04.2024      Horchen auf das Entstehen der Welt,  
wie wir sie kennen

02.05.2024      Wege zur Automatisierung von der Steinzeit bis  
in die Moderne

13.06.2024      Wie kreativ ist künstliche Intelligenz?

27.06.2024      Ungelöste Fragen aus dem Lexikon des Unwissens  
Neuronale Netze; KI, ein Versuch, die Natur zu  
kopieren

04.07.2024      Kurzzeitphysik gestern und heute

18.07.2024      Im Fluss der Zeit

.....  
*Music was my first love, and it will be my last  
Music of the future, and music of the past  
To live without my music would be impossible to do  
In this world of troubles my music pulls me through*

*Rockklassiker von John Miles*

## **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: 25.04.2024, 16.05.2024,  
06.06.2024, 27.06.2024  
18.07.2024, 05.06.2024

## **Donnerstag**

**9:30 Uhr und 10:15 Uhr**      **Bewegungs-Treff im Freien**  
**wöchentlich im Rosenfelspark**  
**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](mailto:l.dold@loerrach.de)  
**(siehe auch Seite 18 u. 24)**

# 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 Neuruheständler).

Leitung: Marina Kramer und das Beweger Team

Termine: 02.05.2024, 06.06.2024  
04.07.2024, 12.09.2024

---

*Das beste Geschenk  
ist die gemeinsame Zeit.  
Denn niemand weiß,  
wie viel uns davon bleibt.*

*(unbekannt)*

## **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: 18.04.2024

am 02.05.2024 Treffpunkt auf Anfrage  
am 16.05.2024 Treffpunkt auf Anfrage

13.06.2024, 27.06.2024  
11.07.2024, 19.09.2024

---

### **14:30 Uhr                      freies und intuitives 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: 25.04.2024, 16.05.2024,  
20.06.2024, 26.09.2024

## Donnerstag

**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: 18.04.2024, 16.05.2024,  
20.06.2024, 18.07.2024

---

*Für ein glückliches Leben  
ist fast nichts Materielles notwendig,  
für denjenigen,  
der das Dasein verstanden hat.*

*Marc Aurelius*



## 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: 18.04.2024 ausnahmsweise am Donnerstag

17.05.2024, 14.06.2024, 19.07.2024

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.12,- €)

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. Juli 2024**



Volkshochschule

Lörrach und Steinen

## **PlusPunktZeit**

### **Seniorenarbeit**

Renate Riemensperger

Untere Wallbrunnstraße 2  
79539 Lörrach

07621/ 956 73 50 (AB)  
seniorenarbeit@loerrach.de  
**www.pluspunktzeit.de**

Bürosprechstunde und Beratung:

Montag bis Donnerstag  
nur mit Terminvereinbarung