



Programm

15. April – 15. Juli 2025



„PlusPunktZeit“

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

Über 70 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: 14. April bis 25. April
09. Juni bis 20. Juni**

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

Weitere und aktuelle Angaben finden sie auf unserer Website:

www.pluspunktzeit.de

Foto Vorderseite:

*Hiroko Fujii 1995 mit Origami-Kranich / Zoo Basel
Hiroko Fujii 2025 mit Origami-Blumenkugeln*

	Bewegungs-Treff im Freien	16, 22, 26
	Canasta	23
	Denksport	30
	Digital-Lotsen, Smartphone & Co.	14
	Englisch-Treff	20
neu	Erzählbank in der Stadtbibliothek, im Freien und auf Anfrage	15, 24
	freies Malen	28
	Gedächtnistraining	15
	Gehen und Mehr	27
	Geschichte	21
	Gymnastik	23
	Kreativ- und Handarbeits-Treff	27
	Kultur und Natur	13
	Kulturbegabung und Mittagstisch	16
	Lachyoga	29
	Meditation	26
	Netzwerk ab 50	28
	Origami	13
	Philosophietreff	22
	Rommé	18
	Skat	18
	Skip-Bo	18
	Singen	20
	Spielzeit in Stetten	17
	Städtefahrten	32
	Tanzen (freies Tanzen)	19
neu	Tanztreff 1 und 2	19, 29
	Tanzen im Sitzen, in Stetten	17
	Trauerwanderungen	31
	Technik und Musikgeschichte	25
	Vorträge	5-12
	Wanderungen	30
	Zeitungsrunde	21
	Zukunftstreff	25

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.

28.04.2025 **Geschichten aus dem Leben**
15:00 Uhr **Lesung**

Vor allem geht es in diesem Buch um ganz persönliche Aufzeichnungen. Abgeschlossene „Geschichten“ aus unterschiedlichen Bereichen fügen sich dabei ein.

„Na also, geht doch“... in dieser Geschichte erkennen wir, dass es manchmal eines Anstoßes bedarf.

„Ein Tag wie jeder andere“... hier wird deutlich, dass manche Tage ihre eigenen Abläufe haben und keineswegs so sind, wie jeder andere ... Erlebnisse und Erfahrungen aus der beruflichen Praxis im sozialen Bereich des Autors geben eindrucksvolle Einblicke.

„Ich, der politische Häftling“, lässt die Dramatik der deutschen Teilung Anfang der 1950er Jahre erkennen.

Nicht immer geht es beispielsweise bei der Weinlese am Tüllinger glimpflich ab, so die Geschichte eines „Unfalls“.

„Pusten sie mal“ ... darüber geht es in einer weiteren Geschichte.

Auch in der Natur scheint „Wohnungsnot“ mancherorts ein Problem zu sein! - Dies wird in der abschließenden Geschichte deutlich.

Autor: Helmut Porsche

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.

12.05.2025 Laut Buddhismus und Hinduismus 15:00 Uhr sollen wir unser Ego verbrennen- warum und wie?

Östliche Religionen und Weltanschauungen stimmen seit mehr als 4000 Jahren darin überein, dass der Zweck des Lebens ist "Erkenne dich selbst".

Der Weg dahin wäre das allmähliche "Verbrennen" des Egos. Das ist bei uns oft in Umrissen bekannt, aber was genau soll dieses Selbst sein? Was wird unter Ego verstanden - darf ich nicht mehr ein Eis genießen, Vorsorge für meinen Ruhestand treffen, Fan vom HSV sein, mich wehren?

All das ist nicht das Ego, um das es den spirituellen Bewegungen geht. Wir wollen uns Ego und Selbst genauer anschauen.

Referent: Uwe Hobohm
Hochschullehrer Kändern

Eintritt: 5 €,
mit Semesterkarte frei

Fragen:

.....

.....

.....

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.

19.05.2025 **Die Donau - Von Passau bis zum**
15:00 Uhr **Schwarzen Meer**

Die Donau ist die Königin unter den Flüssen Europas und bietet Abwechslung in Hülle und Fülle: Lebendige Städte voll kultureller Schätze wie Wien, Bratislava und Budapest, die Romantik der ungarischen Puszta, landschaftliche Reize wie das Donauknie, das Eiserne Tor und das Naturparadies Donaudelta mit der faszinierenden Vogelwelt.

Mit 2.850 Km ist die Donau nach der Wolga immerhin der zweitlängste Strom Europas. Sie fließt durch Mitteleuropa und den Balkan. Auf dem Weg zum Schwarzen Meer durchquert der Strom eine vielfältige Landschaft und zehn verschiedene Länder. Bezaubernde barocke Kirchen, mittelalterliche Burgen und Rokokopaläste säumen den Weg.

Erleben Sie in dieser digitalen Bildpräsentation mit Live-Vortrag die ganze Vielfalt der einzigartigen Flusslandschaft der Donau auf fast der ganzen Länge.

Referent: Peter Stecher
Unkostenbeitrag: 5 €
 mit Semesterkarte frei

.....
*Weit vom Schwarzwald her, eilst du hin zum Meer,
spendest Segen Allerwegen, ostwärts geht dein Lauf..*

Auszug: An der schönen blauen Donau von Johann Strauß II (1825-1899)

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.

26.05.2025 Ernst Mach und sein 15:00 Uhr Geistesverwandter Albert Einstein

In einem Nachruf auf den liberalen, dem Humanismus zugeneigten Ernst Mach unterstrich Albert Einstein 1916 in der *Physikalischen Zeitschrift* Machs Bedeutung:

„Er war seiner geistigen Entwicklung nach nicht ein Philosoph, der sich die Naturwissenschaften als Objekt seiner Spekulationen wählte, sondern ein vielseitig interessierter, emsiger Naturforscher, dem die Erforschung auch abseits vom Brennpunkte des allgemeinen Interesses gelegener Detailfragen sichtlich Vergnügen machte.“

Einstein hat von den philosophischen und fachlichen Inspirationen Machs profitiert und konnte viele kritische Überlegungen in seiner Gravitationstheorie berücksichtigen. Spuren der damals geleisteten Gedankenarbeit sind heute noch nachweisbar und harren der weiteren Forschung.

Der Vortrag schildert die Symbiose zweier Männer, die das vergangene Jahrhundert geprägt haben.

Referent: Hilmar Peter
Unkostenbeitrag: 5 €
mit Semesterkarte frei

Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.

(Albert Einstein, 1879-1955)

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.

23.06.2025 „Den Vorrang hat der Mensch“ 15:00 Uhr Einführung in das Denken Erich Fromms

Die Industriegesellschaft kümmert sich gar nicht mehr um den Menschen. Sie kümmert sich nur um eines: wie viel produziert wird. Der Mensch ist nur noch ein Instrument, um mehr und mehr zu produzieren und zu konsumieren.

Mit anderen Worten: Damit wir eine gesunde Wirtschaft haben, brauchen wir einen kranken Menschen.“ (Erich Fromm)

Wenn ein Sozialpsychologe zum Bestseller-Autor wird, sieht er sich schnell mit dem Vorwurf konfrontiert, er sei einfältig oder gar populärwissenschaftlich. Erich Fromm wird allerdings sehr unterschätzt, wenn man ihn auf seine beiden Bestseller „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“ reduziert. Und vor allem: Liest man die beiden Werke, wird schnell klar, dass Erich Fromm weit davon entfernt ist zu simplifizieren – auch wenn er verständlich schreibt.

Der 125. Geburtstag Fromms ist ein willkommener Anlass, sich wieder einmal mit den immer noch hoch aktuellen Gedanken des Sozialphilosophen zu beschäftigen

Referent: Henning Kurz

Eintritt: 5 €,
mit Semesterkarte frei

Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

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

30.06.2025 Schutz vor Straftaten
15:00 Uhr Präventionsvortrag

Sicher leben – Informationsveranstaltung der Polizei zum Thema Anrufstraftaten und Co.

Wie schütze ich mich vor Betrug und Trickdiebstahl?
Wie gehen die Täter vor?
Worauf muss ich achten?

Über diese und weitere Fragen klärt die Prävention des Polizeipräsidiums Freiburg in einer kostenlosen Veranstaltung auf.

Denn wer die typischen Vorgehensweisen und Tricks der Betrüger kennt, ist im Ernstfall handlungsfähig. Die Straftaten in diesen Deliktsbereichen sind immer noch stark vertreten und die Schadenssummen immens.

Deshalb ist es wichtig, sich mit diesen Inhalten auseinanderzusetzen - damit Sie sicher leben.

Referent: Jörg Kiefer
Polizeihauptkommissar
PP Freiburg, Referat Prävention
Eintritt 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.

14.07.2025 Unterwegs in Mittelamerika

15:00 Uhr

Von türkisfarbenen Sandstränden mit Karibik-Flair geht es durch dichtes Grün der artenreichen Regenwälder über hügelige Kaffee- und Kakaofarmen bis in luftige Höhen aktiver Vulkane.

Nadine Kiefer wird uns mitnehmen auf eine abwechslungsreiche Reise durch Mexiko, Guatemala und Costa Rica bis nach Panama. Sie sammelte vielerlei Eindrücke und erzählt vom Unterwegs sein mit dem Rucksack, von der Mitarbeit in einem Meeresschildkröten-Projekt, von Roadtrips, rasanten Busfahrten und dem Austausch mit Einheimischen.

Hautnahe Begegnungen mit Walhaien, Seelöwen und den freundlichen Grauwalen in den Buchten Baja Californias, feine Sandstrände in Oaxaca, auf den Spuren der Maya der Yucatán Halbinsel, Canyon und tiefblaue Flüsse im Hochland Chiapas sowie bunte Kolonialstädte. Weiter nach Guatemala zu lava-speienden Vulkanen und alten Mayastätten im Urwald. Costa Rica ist bekannt für seinen Öko-Tourismus und lässt einen über die bunte Tierwelt in nächster Nähe staunen: Affen, Faultiere, Tukane, Pfeilgiftfrösche und viele mehr.

Bunte Bilder und lebendige Erzählungen einer Reisenden, die immer wieder aufs Neue fasziniert ist von der Vielfalt und Schönheit der Natur und der Kulturen unseres Planeten.

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.

21.07.2025 Dialekte im deutschen Sprachraum 15:00 Uhr

Unsere Regio ist einer der wenigen Sprachräume, wo der lokale (alemannische) Dialekt noch täglich zu hören ist.

Im Vortrag erfahren wir, wie die Dialekte historisch entstanden, wie sie sich abgrenzen und wo in Deutschland welche Dialekte beheimatet sind.

Sie können Ihr eigenes Verständnis der verschiedenen Dialekte anhand von Hörbeispielen aus den verschiedenen Landstrichen unter Beweis stellen und zum Ende ist jede/r herzlich eingeladen, selbst Beispiele vorzutragen.

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

.....

*Und wenn de amme Chrützweg stohsch,
und nümme weisch, wo's ane goht,
halt still, und frog di Gwisse z'erst
's cha dütsch, Gottlob, und folg si'm Roth.*

Johann Peter Hebel (1760-1826)

Montag

9:30 Uhr
EG

Kultur und Natur

-Beiträge zum Erkennen der Welt-

Leitung: Wolfram Hogrefe

Termine: 05.05.2025 mit Klaus Jost
02.06.2025, 07.07.2025
jeweils mit Ulrich Quast

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

Termine: 28.04.2025 nach Wunsch
12.05.2025 Kranich
19.05.2025 nach Wunsch
26.05.2025 Frosch
23.06.2025 Lilie
30.06.2025 nach Wunsch
14.07.2025 Spiel für Anfänger
21.07.2025 nach Wunsch

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:

.....

.....

.....

.....

*Jeder der aufhört zu lernen ist alt,
mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.
Jeder, der weiterlernt ist jung,
mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.*

Henry Ford (1863-1947)

Dienstag

**09:00 Uhr
EG**

Gedächtnistraining

Leitung: Renée Neuhausen

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

Die Erzählbank



**ist dienstags wöchentlich von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
in der Stadtbibliothek in der Jugendabteilung besetzt.**

**Bei schönem Wetter auf einer Bank
vor der Stadtbibliothek,
erkennbar durch das grüne Sitzkissen.**

(außer in den Ferien siehe Seite 1)

Hier können Menschen jeden Alters über ihre Gedanken,
Erfahrungen und Anliegen sprechen. Ob bewegende
Lebensgeschichten oder alltägliche Themen –
auf der Erzählbank hört Ihnen jemand aufmerksam zu.

Weitere Orte und Uhrzeiten auf Anfrage

**bei PlusPunktZeit
Renate Riemensperger
Tel.: 07621 9567350**

Dienstag

Kulturbegegnungen und Mittagstisch

20. Mai
10:30 Uhr

Vom alten Marktplatz zur „Ufhabi“
mit Ute Schönbett
Treffpunkt: Eingang Altes Rathaus

Anmeldung erforderlich über: www.pluspunktzeit.de
oder E-Mail: r.riemensperger@loerrach.de
oder Tel.: 07621 956 73 50

Begeben Sie sich auf Zeitreise durch eine der verkehrsreichsten Straßen der Vergangenheit und erfahren Sie, welche Spuren politische Geschehnisse hinterlassen haben. Nachdem der Begriff "Ufhabi" beleuchtet wurde, besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens.

.....

Dienstag

10:00 Uhr

Bewegungs-Treff im Freien
wöchentlich im Grütpark
Parkplatz Kirche St. Peter
mit Gabi Schwarz

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 Patrick Scheller
Tel.: 415-671 oder Email: p.scheller@loerrach.de

(siehe auch Seite: 22 und 26)

Dienstag

in Stetten

im Begegnungszentrum
Lörrach-Stetten
Neumatt, Käppelestr. 17

10:15 Uhr **Spielzeit**

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

Leitung: Heidi Merle

Termine: 29.04.2025, 27.05.2025, 22.07.2025

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 und dies ohne monotone Übungsabläufe. Zusätzlich fördert spontanes, sanftes Lachmuskel-training spürbar das allgemeine Wohlbefinden.

Leitung: Heidi Merle

Termine: 13.05.2025, 24.06.2025

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: 06.05.2025, 20.05.2025, 03.06.2025,
01.07.2025, 15.07.2025, 29.07.2025

14:00 Uhr
EG

Skip-Bo

...ist ein leicht erlernbares Kartenspiel.

Leitung: Erna Falk

Termine: 29.04.2025, 13.05.2025, 27.05.2025,
24.06.2025, 08.07.2025, 22.07.2025

14:30 Uhr
2. OG links

Skat

...spielen für Geübte

Leitung: Axel Rulf

Termine: 06.05.2025, 20.05.2025, 03.06.2025,
01.07.2025, 15.07.2025, 29.07.2025

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: 29.04.2025, 27.05.2025,
24.06.2025, 22.07.2025

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

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: 13.05.2025 03.06.2025,
08.07.2025

*„Anyone who has never made a mistake
has never tried anything new“*

(Albert Einstein, 1879-1955)

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: 29.04.2025, 13.05.2025, 27.05.2025,
24.06.2025, 08.07.2025, 22.07.2025

Info bei: 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: 13.05.2025, 24.06.2025,
15.07.2025

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 Medien 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: 14.05.2025, 09.07.2025

09:30 Uhr Geschichts-Treff EG

Leitung: Hubert Bernnat

Georgien – im Schnittpunkt vieler Kulturen
Ein Land zwischen Europa und Asien

Termine: 21.05.2025
04.06.2025

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: 30.04.2025, 28.05.2025,
25.06.2025,

Mittwoch

10:00 Uhr

Bewegungs-Treff im Freien Brombach, Schöpflin Areal

beim Bücherschrank
mit Brigitte Ludin

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 Patrick Scheller
Tel.: 415-671 oder Email: p.scheller@loerrach.de

(siehe auch Seite 16 u. 26)

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

Momentan ist die Gruppe belegt.

Bitte anfragen!

Termine: **wöchentlich**

außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

14:00 Uhr

Gesundheitsgymnastik

2. OG rechts

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich**

außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

15:15 Uhr

Gesundheitsgymnastik

2. OG rechts

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich**

außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

*Wer täglich weiß, was ihm noch fehlt
und monatlich nicht vergisst was er kann,
der kann ein das Lernen Liebender genannt werden.*

Konfuzius



Die Erzählbank

**ist mittwochs wöchentlich von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
in der Stadtbibliothek in der Jugendabteilung besetzt.**

**Bei schönem Wetter auf einer Bank
vor der Stadtbibliothek,
erkennbar durch das grüne Sitzkissen.**

(außer in den Ferien siehe Seite 1)

Hier können Menschen jeden Alters über ihre Gedanken,
Erfahrungen und Anliegen sprechen. Ob bewegende
Lebensgeschichten oder alltägliche Themen –
auf der Erzählbank hört Ihnen jemand aufmerksam zu.

Weitere Orte und Uhrzeiten auf Anfrage

**bei PlusPunktZeit
Renate Riemensperger
Tel.: 07621 9567350**

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

- | | |
|------------|--|
| 08.05.2025 | Die Entdeckung des Nichts |
| 22.05.2025 | Vom Würfelspiel zum Naturgesetz - ein
Freizeitvergnügen des Adels erleichtert das
Verständnis der Welt |
| 05.06.2025 | Lichtwege – eine Welt voller Mysterien |
| 03.07.2025 | Moderne Alchemie - die Jagd nach den schwersten
Elementen |
| 10.07.2025 | Spezielle Relativitätstheorie Albert Einsteins |
| 24.07.2025 | Gravitation - ein bis heute schwer erfassbares
Phänomen |
-

09:30 Uhr Zukunfts-Treff EG

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

Leitung: Werner Mende

Termine: 15.05.2025
 26.06.2025
 17.07.2025

Donnerstag

10:00 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

Donnerstag

9:30 Uhr Bewegungs-Treff im Freien
und 10:15 Uhr wöchentlich im Rosenfelspark
bei der Konzertmuschel
mit Karin Waidner

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 Patrick Scheller
Tel.: 415-671 oder Email: p.scheller@loerrach.de

(siehe auch Seite 16 u. 22)

Donnerstag

14:00 Uhr Kreativ- und Handarbeits-Treff EG

Wir stricken und häkeln. Unsere Kreativgruppe bietet eine gute Möglichkeit, gemeinsame Gestaltungsideen umzusetzen. Alle können voneinander lernen und alle sind willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Jutta Renk

Termine: 15.05.2025, 03.07.2025, 17.07.2025

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, wenn möglich. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Leitung: Erika Hansmann
 Angelika Seger

Termine: 08.05.2025, 5.06.2025

Näheres im Internet, oder Aushang an der roten Wand

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: 08.05.2025, 05.06.2025, 10.07.2025

.....

14:00 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: 22.05.2025, 26.06.2025, 24.07.2025

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.

Anmeldung notwendig bei:

Petra Haberer Tel.: 07627-7652

Termine: 15.05.2025, 26.06.2025, 17.07.2025

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



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

Termine: 22.05.2025, 05.06.2025.
 24.07.2025

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

Termine: 25.04.2025, 16.05.2025, 18.07.2025

*Ich halte das Lachen
für eine der ernsthaftesten Angelegenheiten*

(Wilhelm Raabe)

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 ab März
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
Renate Riemensperger
Tel.: 07621 95 67 350 (AB)
aktueller Aushang im Alten Rathaus an der roten Wand

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das neue Programmheft erscheint am 15. Juli 2025

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